కర్మయోగం

స్నానము-భోజనము-తాంబూలము



సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజి


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు


గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస


అమ్మ శారదా దేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయిబాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళ స్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..






"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా) నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు డిజిటల్ లైబ్రరీ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Help Line / WhatsApp: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre

Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

Author's Last Name

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

స్నానము - భోజనము
తాంబూలము

రచయిత

'భిషజ్మణి'

పాటీల్ నారాయణరెడ్డి

Acc. No. 26919



సమర్పణ

సాధన గ్రంథమండలి - తెనాలి

ముందుమాట

మానవుడు ఆరోగ్యముగా జీవించుటకు స్నానము, భోజనము అత్యంత ముఖ్యము. వానిని శాస్త్రీయముగా ఆచరించక అనేక వ్యాధులతో బాధపడుచూ అనేక ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరుగుచూ తమ జీవితాలను గడుపుచున్నారు అనేకమంది.

ఈ నా 50 సం. వైద్య అనుభవాన్ని పురస్కరించుకొని ఈ బాధల నుంచి కొందరి నైనా విముక్తులను చేస్తాము అనే దృష్టితో ఈ గ్రంథము వ్రాయ సంకల్పించినాను.

అందు మొదటిది స్నానము - తలకు నూనె పట్టించకూడదు అని ఒక ప్రచారం సాగుతూ ఉంది. మరి ఈనాడు అనేకులు తలకు నూనె రాచుకొనుట అనాగరీకం అని భావించే రోజులు వచ్చినవి. దీనితో ఈ సమాజంలో ఈనాడు అనేకమంది యువతీయువకులు తలనొప్పి, వెంట్రుకలు ఊడిపోవుట, 14సం. వయస్సు నుంచే తెల్లవెంట్రుకలు రావటం చూస్తూ అనుభవిస్తూ ఉన్నాము.

ఇక రెండవది భోజనం. ఇందు ముఖ్యముగా నెయ్యిని ఉపయోగించకూడదు అని ప్రచారం సాగుతూ ఉంది. దీనితో ధనికులుకూడ నెయ్యి వాడుట మానుకొన్నారు. మనం వాడుతున్న అన్ని నూనెల కంటె, రీఫైండ్ ఆయిల్ లో కంటే కూడ నేతిలో కొలెస్ట్రాల్ కలిగించు గుణము తక్కువ అని తెలిసికొనండి. నెయ్యి బుద్ధిని పెంచుతుంది. జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. అంతేకాదు జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఈనాడు అనేకులు జీర్ణాశయరోగాలతో బాధపడుచున్నారు కారణాలు అనేకమైనా అందులో ముఖ్యమైనది నెయ్యిని ఉపయోగించకపోవుటయే అనునది మరువవద్దు.

మూడవది తాంబూలము. తాంబూలము సేవిస్తే క్యాన్సర్ వస్తుంది అని ఒక ప్రచారం. మన కర్మ.

నేను విన్నవించుకొన్న యీ విషయాలు తెలుసుకొన్నవారు దయతో ఆచరించి - ఆచరింప చేయవలయునని కోరుచున్నాను.

ఈ వ్యాసమును వ్రాయమని కోరి - వ్రాసిన తర్వాత సీరియల్‌గా మ్యాన్‌ఫార్ ఆయుర్వేద మాస పత్రికలో ప్రచురిస్తూ ఉన్న పత్రికాధినేత డా.దూబగుంట రాధాకృష్ణ మూర్తిగారికి మ్యానేజింగ్ ఎడిటర్ డి.శ్రీనివాసకు కృతజ్ఞతలు.

పుస్తకాన్ని తగువిధమైన సవరణలతో చక్కగా తీర్చి ముద్రణ భారాన్ని వహించిన ఆత్మీయులు ఆచార్య రఘునాథశర్మగారి సౌజన్యాన్ని హృదయంలో పదిల పరచుకుంటాను.

అతి శీఘ్ర కాలంలో సర్వాంగ సుందరంగా ముద్రించి యిచ్చిన కొవ్వూరు శ్రీలక్ష్మీగణపతి బైండింగ్ వర్క్సు యాజమాన్యానికి, వారి కార్మికులకు సర్వదా సమస్త సన్మంగళాలను కూర్చవలసినదిగా భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తూ ఉంటాను.

ఇంతవరకూ వచ్చిన నా గ్రంథములను నా ఆంధ్రా ప్రజానీకము ఎంతో ఆదరిస్తూ ఉంది. అలాగే దీనిని ఆదరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

విషయ సూచిక

మొదటి అధ్యాయము

రెండవ అధ్యాయము :

మూడవ అధ్యాయము

★ ★ ★

స్నానము

శరీరమును అంటియుండు మలములను తొలగించునట్టి క్రియను స్నానము అని చెప్పవచ్చును. ఈ క్రియ మానవుడు జన్మ ఎత్తినప్పటినుండి ప్రతినిత్యము ఆచరించి తీరవలసిన విధులలో ఒకటిగా నున్నది. మానవుడు మరణించిన తర్వాత కూడ శవమునకు స్నానము చేయించుట అనాదిగా ఆచారముగా నున్నది.

దోష ధాతు మలామూలమగు నీ దేహమున ముక్కు, ముఖము, నేత్రములు, చెవులు, గుదము, జననేంద్రియము లనెడి తొమ్మిది స్రోతస్సుల నుండి యెల్లప్పుడు మలములు బయటికి వెలువడి శరీరమును మైలపరచు చుండును. వీని జతకు స్పృశింపగూడని (అంటురోగులు) వారలను తాకుట, మైథునాదులను ఆచరించుట చేతను, ఇతరుల వల్ల తన దేహము మలినమగుచుండును. వీనిని తొలగించు కొనుటకు మానవుడు తప్పక ప్రతిదినము స్నానము ఆచరించి తీరవలయును.

ఫలభేదములచే స్నానము - నిత్యము, నైమిత్తికము, కామ్యము అని మూడు విధములుగానుండును. ఇందు మొదటి స్నానముతో మొదట తన శరీరమునకు తర్వాత మనస్సునకు నైర్మల్యమేర్పడును. నైమిత్తిక స్నానముచే కేవలము శరీరమునకు మాత్రమే నైర్మల్య మేర్పడును. కడపటి కామ్యక స్నానముచే తొలుత మనస్సునకును తర్వాత ఆభ్యంతర శరీరమునకు నైర్మల్యము కలుగును.

ఇక ద్రవ్య భేదములచే అనగా స్నానమునకు ఉపయోగించు ద్రవ్యములను బట్టి స్నానము తిరిగి రెండు భేదములుగా విభజింపబడి యున్నది. అందు మొదటిది తైలముతో చేయునట్టిది తైలస్నానమనియు, నీటితో చేయునట్టిది జలస్నానము - నీటి స్నానమనియు తెలియవలయును. తైలస్నానమునే అభ్యంగస్నానమని అందురు.

తైల స్నానము :

ఇది సామాన్య తైల స్నానము, సుగంధ తైలస్నానము, దోషహర తైలస్నానము అని ప్రయోజన భేదములను బట్టి మూడు విధములుగా విభజింపబడి యున్నది. ఇందు ఒక్కొక్క దానిని గురించి చూతము.

శ్లో॥ సార్షపం గంధతైలంచ యత్తైలం పుష్పవాసితమ్ ।
అన్యద్రవ్యయుతం తైలం నదుష్యతి కదాచన ॥ (భా.ప్ర)

యుక్తి గలవాడికి భుక్తికి లోటుండదు

ఆవనూనె గాని, అగ్ని సంయోగముచే అగరు మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యముల నుండి తీయబడిన తైలము గాని, మాలతి, మల్లె, రోజా, సంపంగి మొదలగు పుష్పములచే తయారు చేయబడిన సుగంధ తైలముగాని, వాతహర సుగంధ ద్రవ్యములతో తయారైన తైలముగాని అభ్యంగమునకు ఉపయోగించవచ్చును.

ఇందు తిలతైలముతో గాని, నారికేళ తైలముతోగాని, కటు తైలముతో గాని, సుగంధ తైలముతో గాని చేయునట్టి స్నానము సామాన్య తైల స్నానము అని చెప్ప బడును. ఇట్టిది నిత్యస్నానముగా పరిగణింపదగును. సుగంధ ద్రవ్యాదులచే తిల తైలమును సంస్కరించి చేయునట్టి స్నానమును సుగంధ స్నానము - కామ్య స్నానముగా పరిగణింపదగును. ఇక ఆయా కాల భేదము ననుసరించి వాతాది దోషముల వికృతి వల్ల శరీరమునకు బాధ జనింపకుండుటకై చేయునట్టి స్నానము దోషహర స్నానము - నైమిత్తిక స్నానముగా పరిగణింప వలయును.

శ్లో॥ "అభ్యంగమాచరేన్నిత్యం సజరాశ్రమ వాతహా ।
దృష్టిప్రసాద పుష్ట్యాయః స్వప్నసు త్వక్త్వ దార్ఢ్యకృత్ ॥"

మానవుడు ప్రాతఃకాలమున కాలకృత్యములు తీర్చుకొన్న పిమ్మట, వెనుక చెప్పిన తైలములందు ఆయా దేశ భేదముల ననుసరించి ఉష్ణప్రదేశములందు నారికేళ తైలముతోనూ, శీత ప్రదేశములందు కటు తైలముతోను, సమశీతోష్ణప్రదేశములందు తిలతైలముతోను లేక అన్ని వాతావరణములకు సరిపడు సుగంధ ద్రవ్యములతో తిలతైలమును సంస్కరించిన దానితోనైనను, శిరస్సు నుంచి పాదాంతము వరకు అభ్యంగము ప్రతిదినము ఆచరించు కొనవలయును. ఇందుచే ముసలితనము త్వరగా రాకుండును. ఎందుకన తైలము సూక్ష్మస్రోతస్సుల ద్వారా సర్వశరీరమును వ్యాపించి పోషకత్వమును కలిగించును. అభ్యంగము శ్రమను, వాతమును శమింప జేయును. స్నిగ్ధ ధాతువు శరీరమునందు తగ్గిపోయినపుడు వాత లక్షణములు ఏర్పడును. అనగా రూక్షాది గుణము గోచరించును. ఇందుకు భిన్నగుణము గల తైలముతో అభ్యంగము చేసిన వాతశమనమగును. అలాగే దృష్టికి ప్రసాదత్వమును కలిగించును. మరియు శరీరమునకు పుష్టియు, దీర్ఘాయువును ఏర్పడును. ఇది ఎలా సంభవించుననగా

శ్లో॥ అద్భిస్సంసిక్త మూలానాం తరూణాం పల్లవాదయః ।
వర్ధంతే హి తథా నృణాం స్నేహ సంసిక్త ధాతవః ॥ (భా.ప్ర 75)

వృక్షముల మొదళ్లలో నీరు పోయుట చేత వాని యంకురము లెటుల వృద్ధిని పొందునో అటులనే తైలముచే స్నానము చేసిన ధాతువులకు వృద్ధి ఏర్పడి బలమును దీర్ఘాయువును ప్రసాదించును. మంచినిద్ర, అందును, సుఖనిద్ర జనించును. 'తల గడిగిన నాటి నిద్రకు ఉద్ది కలదే' అందురు పెద్దలు. అలాగే చర్మమునకు మృదుత్వము దృఢత్వము కలుగును. వలీ అనగా ముడుతలు మొదలగు వికారములు కలుగవు. ఎండు కట్టెను మధ్యకు వంచిన పెళుసుగా నుండుట వల్ల విరిగిపోవును. కాని పచ్చి కట్టె యందు స్నిగ్ధత్వముండుటచే విరుగదు. కేవలము వంగును. అలాగే తైలముచే రుద్దబడిన శరీరము అభిఘాతములకు త్వరగా లొంగదు. అనగా శరీరమున పగుళ్ళు, సంకోచము జనించక మృదువుగా, చూచుటకు ఆకర్షణీయముగా మెరుస్తూ అందముగా నుండును. తైలము త్వక్కునకు ఒకవిధమగు ఆహారము వంటిది. ఈ యాహారముచే చర్మము ప్రతిదినమూ పోషింపబడును. పుష్టి కలది యగును. ఇందుచే మంచి బలమును పొంది అభిఘాతములను లక్ష్య పెట్టక యుండును.

శ్లో॥ అభ్యంగ శ్శీలితో మూర్ధ్ని సకలేంద్రియ తర్పణః ।
దృష్టి పుష్టి కరోహన్తి శిరో భూమి గతాన్ గదాన్ ॥

శ్లో॥ కేశానాం బహులతాం దార్ఢ్యం మృదుతాం దీర్ఘతాం తథా ।
కృష్ణతాం కురుతే కుర్యా చ్ఛిరసః పూర్ణతా మపి ॥ (యో.రత్నా)

శిరస్సునకు తైలాభ్యంగము చేసినచో సమస్తేంద్రియములకు తృప్తి కలుగును. ఎట్లనగా బుద్ధికి శిరస్సు అధిష్ఠానము. కన్నులు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక, చర్మము అనునవి బుద్ధీంద్రియములు. వీటి ద్వారానే మానవుడు అవిరళంగా సుఖదుఃఖములను అనుభవించు చున్నాడు. ఈ కర్మ యనునది రజోగుణ ధర్మము. వాతము రజోగుణాత్మకమైనది. అనగా ఈ పైకార్యములకు వాతము యొక్క సహాయము నిరంతరముండవలయును. నిరంతరమైనప్పుడు శోషింపబడుట అనివార్యము. అందుచే దౌర్బల్యము జనించును. అలాగాక తైలాభ్యంగముచే నింద్రియములకు తృప్తి ఏర్పడును. అందుచే దౌర్బల్యము జనించక సమస్థితిలో నుంచును. మరియు దృష్టికి పుష్టి జేయును. శిరస్తల మందు వచ్చు శిరశ్శూల వగైరా రోగములను పోగొట్టును. కేశములను వృద్ధి చేయును. దృఢపరచును. వెంట్రుకలు మృదువులై నల్లనై పొడవగును. శిరస్సు నందు నిండుగా మొలచును. పేను కొరకుడు, చుండ్రు, బట్టతల మొదలగువానిని అరికట్టును.

ఈనాడు సమాజమున ఇతర వైద్య విధానపు వైద్యుల ఉపదేశము మూలకంగా అనేకులు తైలమును ముట్టుకొనక కేవలం షాంపోలతో తలకడుగుకొని 'డ్రై' గా వదలి వేయుచున్నారు. దీనిచేత ఈనాడు అనేకులు చిన్నవయస్సుననే తెల్లవెంట్రుకలు, వెంట్రుకలు ఊడిపోవుట, కంటిజబ్బులు, తలనొప్పులు మొదలగు అనేక కష్టములను అనుభవించుచున్నారు. కాన కేశములకు తైలము ఎందుకు అంటించుకొని తీరాలి అను విషయాన్ని వివరంగా విశదీకరిస్తాను.

శిరోభ్యంగము వలన కేశములకు బాహుళ్యము, దృఢత్వము, మృదుత్వము, దీర్ఘత్వము, కృష్ణత్వము మొదలగు అనేక లాభములు కలుగును. ఎట్లనగా - వాతస్పర్శ చే రోమకూపములకు బాహ్యాముగా సంకోచమేర్పడును. ఆభ్యంతరముగ కూడ వాత వికృతిచే కేశమూలమున సంకోచమేర్పడును. ఈ అవస్థలో శిరస్సున అచ్చుటచ్చుట కేశములు ఉత్పన్నము కావు. అంతో ఇంతో ఉత్పన్నమయినా ఈ సంకోచముచే మూల భాగమున తెగిపోవును. ఇలా తెగినవి మరలా మొలకలెత్తవు. ఇంతేగాక శిరస్సుపై స్వేదము, దుమ్ము ధూళి మొదలగు వాని సంబంధముచే పేను మొదలగు క్రిములు ఉత్పన్నములై మూలమును కొరికి వేయుచుండును. కాన కేశములకు వృద్ధిగాని, తిరిగి మొలచుటగాని కలుగనేరదు. కాన తైలమును శిరస్సున కభ్యంగనము చేసినచో తలయందలి స్రోతస్సుల కెట్టి అవరోధము కలుగదు. ఒకవేళ కలిగినను దానిని తైలము శీఘ్రముగా తొలగించును. అందుచే వెంట్రుకలు శిరస్సున ఎక్కువగా జనించి ఏ అవరోధమును పొందక దీర్ఘముగా పెరుగును. ఈ తైల స్పర్శచే కేశభూమి యందెట్టి మలినము అంటనేరదు. అందుచే క్రిమి బాధ జనించదు. తైలము కేశములకు పోషక ద్రవ్యము అనునది గుర్తించుకొన్న చాలు. తైల స్పర్శ వలన కేశములు పోషింపబడుతూ క్షణక్షణాభివృద్ధి చెందుచూ మిక్కిలి బలమును, దృఢత్వమును పొంది పెరుగును. వెంట్రుకలు అస్థి ధాతువునుంచి ఉత్పన్నమగుచున్నవి. అందుచే వానికి సహజంగానే ఖరత్వ మేర్పడును. తైలస్పర్శచే ఆ గుణము పోయి మృదుత్వము కలుగు చుండును. నిత్యాభ్యంగముచే తైలము కేశములకు మూలము నుండి అగ్రము వరకు అవిరతముగా తడుపు చుండును. దీనిచే కేశములు ఎల్లప్పుడు నిగనిగలాడు చుండును.

తిల తైల స్నానము :- తిల తైల (నవ్వుల నూనె) గుణములు :

శ్లో॥ తిలతైలం గురు స్థైర్య బలవర్ణకరం సరమ్ ।
వృష్యం వికాశి విశదం మధురం రసపాకయో: ॥

సూక్ష్మం కషాయానురసం తిక్తం వాతకఫాపహమ్ ।
వీర్యేణోష్ణం హిమం స్పర్శే బృంహణం రక్తపిత్తకృత్ ॥

లేఖనం . . . . . భావ ప్రకాశమందు ఇలా చాల వివరంగా ఇవ్వబడినది.

తిల తైలమునందు బృంహణము, లంఘనము అను రెండు గుణములుండుటచే సర్వ దేశవాసులకు హితమై యుండును. ఇది స్పర్శచే శీతముగను, గుణముచే నుష్ణముగ నుండును. కాన సమశీతోష్ణవాసులకు కూడ హితవుగానే యుండును. ఇది ఇతర తైలముల కన్నా సూక్ష్మముగ స్రోతస్సులలో చొచ్చుకొని పోయి వానిని వికసింప జేయును. చర్మమునకు మృదుత్వమును స్థైర్యమును, వర్ణమును కలిగించును. రసధాతువును శరీరమందంతట వ్యాపింపజేసి ధాతుపుష్టిని, తద్వారా శరీరమునకు బలమును కలిగించు చుండును. వాత వికృతిని శమింప జేయును. ముసలి తనమును దూరముగా నుంచును. నేత్రములను శోధించి దృష్టి ప్రసాదమును కలిగించుచూ, శిరస్సునందు కలుగు వాత వికారము లన్నింటిని శమింప జేయును. ఇది మిక్కిలి స్నిగ్ధ గుణము కలది గాన శరీరమును దీర్ఘకాలము స్నిగ్ధముగానే యుంచును.

తిలతైలము లేఖన గుణము కలదగుటచే శరీరమందలి మేదో వృద్ధిని పోగొట్టి మంచి బలమును కలిగించును. కాన ఇది అభ్యంగమునకు చాల హితమైనదిగా గుర్తించవలెను.

కటు తైలము : కటు తైల గుణము :

శ్లో॥ దీపనం సార్షపం తైలం కటుపాకరసం లఘు ।
లేఖనం స్పర్శ వీర్యోష్ణం తీక్ష్ణం పిత్తప్రదూషకమ్ ॥
శ్లో॥ కఫమేదోనిలార్శోఘ్నం శిరః కర్ణామయాపహమ్ ।
కంతూమష్టిక్రిమి శ్విత్ర కోరదుష్ట క్రిమిప్రణుత్ ॥

ఇది స్పర్శచేతను వీర్యము చేతనుకూడ ఉష్ణమైనది. కాన ఇది మిక్కిలి శీతలముగా నుండు ప్రదేశముల వారికి హితకరమై యుండును. దీనితో శిరస్సున కభ్యంగము చేయుట మంచిది కాదు. అతిశీతల ప్రదేశవాసుల శరీరమందలి బాహ్యస్రోతస్సులు మిక్కిలి ముడుచుకొని యుండి లోపలి యుష్ణము ఏ మాత్రము పైకి రాకుండుట వలన, అట్టివారల చర్మము పగులు చుండును. కాననది యట్టి స్రోతోముఖములను

[illegible] శరీర ఉష్ణమును సమముగా పంచుచు చర్మముపై పగుళ్ళు మొదలగునవి కలుగకుండునట్లు స్నిగ్ధముగా నుంచును. ఇది మంచి క్రిమిహరము. అధికమైన కఫాధిక్యముచే శిరస్సున వ్యాధులు జనించినవి అని నిర్ధారించుకొన్న సమయాలలో ఈ కటు తైలమును శిరస్సునకు రాసికొని వాటిని శమింప చేసుకొనవచ్చును.

నారికేళ తైల స్నానము :

> **" . . . . . నారికేళ . . . . . తైలాని మధుకాని,**
> **మధుర వీర్య విపాకాని వాతపిత్త ప్రశమనాని,**
> **శీత వీర్యాణ్యభిష్యన్దీని సృష్టతి నిర్మాతో అగ్ని సాదనానిచేతి"**

నారికేళ (కొబ్బెర) నూనె మధురరసమును, శీతవీర్యమును, మధుర విపాకమును కలిగియుండుట చేత, ఉష్ణ ప్రదేశవాసులకు హితమై యుండును. మధురవిపాకి గాన వాత భూయిష్ఠమైన వాసులకు అనుకూలమై యుండును. ఈ తైలముచే అభ్యంగము గావించుకొన్న మిగుల బృంహణమగుట వలన కేశములకు అన్నివిధములా మంచిని కలుగజేయును. మరియు పిత్తవృద్ధిచే కలుగు బట్టతల, నెరియుటను అరికట్టును. మధురరసయుక్తముగాన వాతవృద్ధిచే కలుగు చుండ్రు మొదలగునవి పుట్టకుండును. వాతపిత్త ప్రశమన మగుటచే చర్మముపై పుండ్లు, పగుళ్ళు రాజాలవు. బృంహణ గుణము కలదిగాన శరీరాద్యంతము ప్రవేశించి ధాతువులకు సంహితీ భావమును ఏర్పరచి ఆయువును వృద్ధి పొందించును. వాతశమన కారిగా సుఖనిద్రను ప్రాప్తింప జేయును. ఇన్ని మంచి గుణములున్నవి గాన అభ్యంగమునకు నారికేళ తైలము శ్రేష్ఠమైనది గానే పరిగణింపబడినది.

సుగంధ తైల స్నానము :

సామాన్యముగా తైలము ఏ ద్రవ్యముచే సంస్కరింపబడునో ఆ ద్రవ్యముల యొక్క గుణములను కలిగియుండును. అనగా తిలతైలము గాని (ఎక్కువగా దీనినే ఉపయోగింతురు - తిల నుంచి తైలము - ఆయుర్వేదమున ఎక్కడైనా తైలము అని చెప్పిన అక్కడ తిలతైలమునే గ్రహించవలయును.) నారికేళ తైలము గాని సుగంధ ద్రవ్యములచే సంస్కరింపబడినప్పుడు అవి ఆ ద్రవ్యముల గుణములను శరీరమునకు కలిగింప గలుగును. సామాన్యముగ సుగంధ ద్రవ్యములు వర్ణకరములుగను, మృదుకరణములుగను, కేశములకు సువాసన కలిగించునవిగను, క్రిమిహరములుగను

ఉండును. కాన ఈ తైలాభ్యంగముచే నట్టి గుణములు కలుగుచుండును. ఈ తైలమునకు స్నిగ్ధత్వము అధికముగా సంప్రాప్తమై యుండును. కాన దీనిచే కలుగు స్థిరగుణములు కలుగకుండును అనగా నటువంటి తైలములు తాత్కాలిక గుణప్రదములే యగునని భావము.

నైమిత్తిక తైల స్నానము :

ఆయా ఋతు భేదముల ననుసరించి కలుగు మార్పులకు అనుగుణముగా ఆయా దోషహర ద్రవ్యములచే సంస్కరింపబడిన తైలముతో చేయదగినదిగా నుండును.

నైమిత్తిక తైల స్నానమనగా కాలభేదము ననుసరించి తాత్కాలికముగా మార్పు చేయబడు తైల స్నానము అని భావము. ఇది ముఖ్యముగా వాత ప్రశమనమునకే ఉద్దేశించబడి యున్నది. అంతమాత్రమున పిత్త కఫములకు అక్కరలేదని తలంచరాదు. వానిని సమస్థితికి తెచ్చు ద్రవ్యములతో సంన్కరించి ఆచరించబడుచున్ననూ దోషములలో వాతమునకే హెచ్చు ప్రాధాన్యముండుటను బట్టి, అటుల చయ ప్రకోపమునకు పొందిన దోషములలో వాతము వల్లనే శరీరమునకు హెచ్చు వికృతి యేర్పడుటను బట్టియు ముఖ్యముగా వాత కాలమునందు అట్టి తైలముతో స్నానము చేయవలయును. ఇటుల ఆచరించునట్టి స్నానము సర్వాంగ తైలస్నానము, ప్రాదేశిక తైల స్నానము అని రెండు విధములుగా చెప్పవచ్చును. శిరస్సు నుంచి పాదాంతము (అరికాళ్ళు) వరకు చేయునది సర్వాంగ స్నాన మనియు, కేవలము కంఠము వరకు చేయునట్టిది ప్రాదేశిక తైల స్నానమనియు తెలియదగును. దీనిని అవగాహనమని, ధారాసేచనమని వ్యవహరింతురు. ఇందు కేవలము శిరస్సునకు మాత్రమే తైలస్నానము చేయుట కలదు. దీనిని గురించి కూడ కొంత తెలుసుకొందము.

ధారా చికిత్స :

ఇది శిరస్సునందు గాని, శరీరకాంగములందు గాని శరీరముపై నంతటను గాని నియమిత కాలముననుసరించి యనేక విధములుగా తత్తద్వ్యాధిహరములగునట్లు సంస్కరింపబడిన తైలములనుగాని, ద్రవ్యములను గాని ధారారూపమున బడునట్లు చేయుచు ననుసరించునట్టి క్రియా విధానము. ఇయ్యది మూర్ధన్యము, సర్వాంగీణము, ప్రాదేశికము అని మూడు విధములుగా నుండును. అందు శిరస్సుపై ననే చేయునట్టిది మూర్ధన్యమనియు, శరీరమునందంతటను జేయునట్టిది సర్వాంగీణమనియును, ఏయొక శారీరకాంగము నందైన జేయునట్టిది ప్రాదేశికమనియును తెలియనగును.

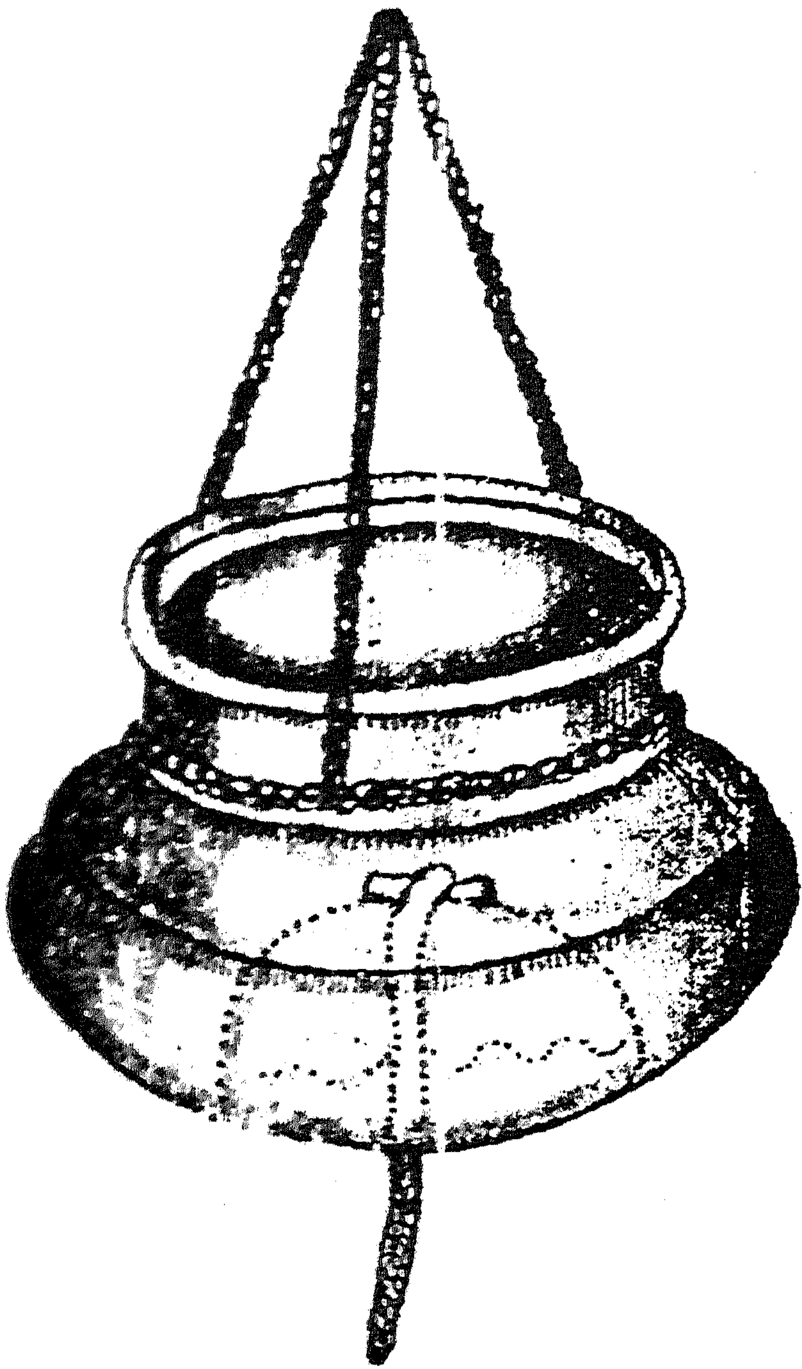


Plate No. 10. Dhaara Paatra (Suspension view)

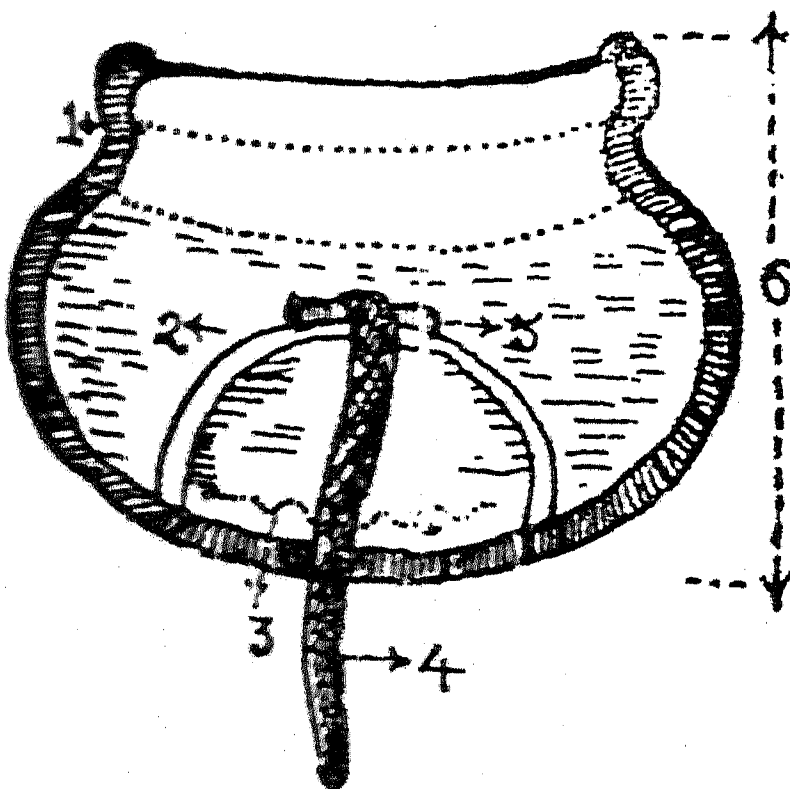


Plate No. 11. Vertical portion of Dhaara Paatra

ఇందు శిరస్సునకు చేయునట్టి ధారా క్రియ మిగుల ప్రశస్తమైనదిగా నెంచబడును. ఇందువలన మదము, మూర్ఛ, భ్రమ, అపస్మారము, ఉన్మాదము, శిరోరోగములు, నేత్రరోగములు, కర్ణరోగములు, పీనసము, ముఖరోగములు, పక్షావధము, బహిరాయామము, అన్తరాయామము మున్నగు వ్యాధులు శమింపగలవు.

సర్వాంగ వాతము, సర్వాంగశోఫ, ఉదరము, విద్రధి, వ్రణము మున్నగు వానికి ప్రాదేశిక ధార ప్రయోజనకారి యగును. ఈ ధారా చికిత్సలో సర్వాంగీణము యొక్కయు, ప్రాదేశికము యొక్కయు ప్రయోజనములు ధారాకల్పము నందిట్లు తెలుపబడినవి.

శ్లో॥ధాతూనాం దృఢతాం కరోతి
వృషతాం దేహాగ్ని వర్ణౌజసా ।
స్థైర్యం పాటవమింద్రియస్య
జరసోమాంద్యం చిరంజీవితమ్ ॥
అస్థ్నాం భంగమ పాకరోతి నితరాం
దోషాన్ సమీరాదికాన్ ।
సర్వస్నేహకృతా సుఖోష్ణ సుభగా
సర్వాంగ ధారా నృణామ్ ॥

శ్లో॥ గుల్మానాహ భగందరవ్రణతునీ శూలాభి ఘాతాస్రహా ।
తోదా వర్తకకోఠ మూఢ మరుదష్ఠీలా విసర్పాదిషు ॥
ప్లీహాధ్మానక విద్రధి ప్రతితునీష్వేకాంగసేకం తథా ।
కుర్యాద్ధ స్త తల ప్రపూర్ణ పిచునా మందం సుఖోష్ణం భిషక్ ॥

అందు సర్వస్నేహములతో సుఖోష్ణముగ జేయు సర్వాంగ ధారా చికిత్స వలన శారీరక ధాతువులకు దృఢత్వమేర్పడును. మిక్కుటమగు సంభోగశక్తి కలుగును. దేహమునకును, జఠరాగ్నికిని, వర్ణమునకును, తేజస్సునకును స్థైర్య మేర్పడును. ఇంద్రియములకు పటుత్వమును, మునలితనమునకు మాంద్యమును, చిరంజీవిత్వమును గలుగును. భగ్నాస్థి సంధానమగును. వాతాది దోషము లెల్లప్పుడును సమస్థితిలో నుండును. ఇక ప్రాదేశికముగ జేయు సుఖోష్ణధారా చికిత్సవలన గుల్మము, అనాహము, భగందర వ్రణము, తూని, శూల, అభిఘాతము, రక్తవాతము, ఉదావర్తము, కోఠము, మూఢవాతము, అష్ఠీల, విసర్పము, ప్లీహవృద్ధి, అధ్మానము, విద్రధి, ప్రతితూని మున్నగు వ్యాధులు శమించును.

ఈ క్రియకుపయోగింపదగినట్టి తైలములు గాని, ఇతర ద్రవ్యములు గాని వ్యాధి భేదము ననుసరించి దోషము, దూష్యము రోగియొక్క బలము, వయస్సు, ప్రకృతి మొదలగు వానిని చూచి కాలభేదమును అనుసరించి భిన్నభిన్నములుగ గ్రహింపదగి యుండును.

అందు సాధారణముగా వాతరోగికి వాతహర ద్రవ్యములతో సంస్కరింపబడిన తైలములలో శిరోధారకు క్షీరబలా తైలమును, సర్వాంగధారకు ధన్వంతర తైలమును గ్రహింప వలెను. పిత్తజ వ్యాధులందు పిత్తహర ద్రవ్యములతో సంస్కరింపబడిన ఘృతములను, కఫజ వ్యాధులకు కఫహర ద్రవ్యములతో సంస్కరింపబడిన తైలములను గ్రహింపనగును.

కొందరు పైవిధమునగాక వాతమునకు స్నేహములను, పిత్తమునకు క్షీరమును, కఫమునకు తక్రమును గ్రహించుట కలదు. మరికొందరు కాంజికము, నారికేళ ఉదకము, మొదలగునవి వాడుటయున్నది. దీని నాచరించుటకు కొంత నిపుణత అవసరమగును. స్వస్థుడు దీనిని ఆచరించుట అరుదు. కాన అందరికి పెద్దగా ప్రచారములో లేదు. దీనిని గురించి ఇంకనూ వివరములు కావలసియున్న వ్యాధుల

విషయమై చెప్పిన ధారాసేచన రూప తైల స్నాన విశేషములు అను ఆయా ప్రకరణములందు చూడనగును.

నైమిత్తిక రూప సర్వాంగ తైల స్నానము :

"అతో హి మే స్మిన్ సేవేత ......

వాతఘ్నై తైలైరభ్యంగం మూర్ధ్ని తైలం విమర్దనమ్."

శీతాకాలాన బలాతైలము, నారాయణ తైలము, రాస్నాది తైలము మొదలగు వాతహర తైలములతో మానవుడు సర్వాంగములకు అభ్యంగనము ఆచరించు కొనవలయును. ఇందుచే ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. హిమకాలమున మంచు విస్తారముగా కురియు చుండును. గాలి కూడ చాల చల్లగా చలితో కూడి వీచుచుండును. ఈ రెండింటిచే శరీరము బిరుసెక్కి గరగర లాడుచు పగుళ్ళు ఏర్పడును. శరీరమందలి సూక్ష్మ స్రోతస్సులన్నియు చాల దగ్గరగా ముడుచుకొని ఊష్మమును వెలువరించక అడ్డుకొనును. దీని పరిణామముగా శరీరము కొంకర్లు పోవుచు కర్మలందు అసమర్థమగును. ఇంతేగాక ఆభ్యంతరముగా జీర్ణావయవములు కూడ అస్తవ్యస్తమగును. కావున వాతహర తైలముతో నభ్యంగము చేసికొనినచో వాతము వల్ల బాహ్యాభ్యంతరము లందు గలుగు వికృతికి అవకాశముండ నేరదు.

నైమిత్తిక రూప ప్రాదేశిక తైల స్నానము :

శ్లో॥ సిరాముఖై: రోమకూపై: ధమనీభిశ్చ తర్పయన్ ।
శరీర బలమాధత్తేయుక్త: స్నేహోఽవగాహనే ॥ (సు.చి.అ 24-33)

సర్వాంగ తైల స్నానమునకు (ఇంతవరకు) చెప్పిన తైలములతోనే కంఠము వరకు శరీరము తైలద్రోణియందు మునుగునట్లు అవగాహ స్నానము చేసినచో ఆయా కాల భేదములందు కలుగు దోష వికృతులనుంచి తప్పించుకొని మానవుడు తన ఆరోగ్యమును రక్షించుకొనగలుగును. ఎట్లనగా - దోషము లన్నింటిలోను వాతము మిగుల లఘుగుణము, శోషగుణము, చలువ గుణము కలది గాన అది ఈ గుణములతో వికృతి చెందినపుడు శరీరమునందలి ధాతువులకు శోషయేర్పడి, బలక్షైణ్యము ఏర్పడును. ఇటువంటివానికి అవకాశము కలుగకుండుటకు పైన చెప్పినట్లు తైలావగాహనము గావించిన ఆ తైలము రోమ కూపములనుంచి సూక్ష్మ స్రోతస్సుల మూలమునను స్థూలస్రోతస్సుల మూలమునను శరీరము నందంతటను ప్రవేశించి

ధాతువులకు తర్పణము కలిగించుచూ సాగి శరీర బలమును కాపాడును. అనగా తైలము రోమకూపములు, నరములు, రక్తనాళములు వీనివలన దేహము నందు ప్రవేశించి బలమును కలుగజేయును.

కామ్య రూప తైల స్నానము :

"నా స్నాతాంతు స్త్రియం గచ్ఛేత్ . . . . . స్నాతః ప్రగ్గంధధృక్ . . . . సకామ సానురాగశ్చ వ్యవాయం పురుషోవ్రజేత్" ఇది కేవలము మానసిక శోధనకై సుగంధ తైలముతో చేయునట్టి స్నానము.

అనంగరంగ మను కామశాస్త్రమున సుగంధ తైలమునకు ఒక మంచి యోగము ఈ క్రింది విధముగా నున్నది.

శ్లో॥ బిల్వపత్రం మరువకం అశోక కుసుమానిచ
క్రమాత్పుష్పాణి కేతక్యాః క్షిప్త్వా తైలే నిధాపయేత్ ।
ఆతపే శుష్క పుష్పాణి తతో నిష్కాసయేన్నరః
మహాపరిమళం ఖ్యాతం యోగ్యంసర్వవిలాసినామ్ ॥

స్త్రీలు పురుషులు తమ కామ్యమునకు ఒకరిపై ఒకరికి సంపూర్ణ ఇచ్ఛ జనించుటకై ముఖ్యముగా ఈ సుగంధ తైల స్నానమాచరించుట సంప్రదాయముగా వచ్చినది (సెంట్సు రాచుకొనుట) ఎందుకన కామ్యము లెప్పుడును మనస్సుచే సాధింప దగినవిగా నున్నవి. సుగంధ ద్రవ్యములు మనస్సును వికసింప జేయును. సద్యఃశుక్రకరములగును. ఇట్టి పరిణామము వారిలో కలిగి తమ తమ కోరికలు సంపూర్ణముగా నెరవేరును. కామ్యముచే శుక్ర ధాతువునకు క్షైణ్యా మేర్పడుచుండును. శుక్రము సర్వధాతు సారము. అందుచే ఈ ప్రధాన ధాతువునకు క్షైణ్యము ఏర్పడిన మిగిలిన ధాతువులకు బలహీనత ఏర్పడినట్లే యగును. కావున ఇట్టి తైలస్నానము ముందుగనే ఆచరించుటచే ఒకరిపై ఒకరికి ప్రేమ అధికమగును. శుక్రమూ క్షీణించదు. తిరుమల తిరుపతి యందు తిల తైలమునందు పునుగును కలిపి వేడి చేసిన తైలముతో ఆ ఏడుకొండల వానికి అభిషేకము - అభ్యంగము చేయించుట ఈనాటికి ఆచారముగా నున్నది. దీనిని లౌకిక కార్యములందు నలుగురిలో కలియుటకు ముందుగా అనగా వివాహాది శుభకార్యముల కాలమున, యజ్ఞయాగాది పూజాది కాలములందు కూడ సుగంధి తైలస్నానము ఆచరించుట అనేక విధములుగా మంచిదిగా నుండును.

తైల స్నాన విధానము :

పైన వివరించిన తైలాదులందు ఒకదానిని కాలానుగుణంగా నిర్ణయించుకొని ముందుగా దానిని సుఖోష్ణమగు నటుల వెచ్చబెట్టవలెను. ఇందుకు అనేక కారణము లున్నవి. తైలము నిలువ యుంచినపుడు ఏదేని ద్రవము తెలియకనే సంయోగము చెంది యుండవచ్చును. దానిని శరీరమునకు లేపనము గావించినపుడు తాను శరీరమున చేరక, తైలమును చేరనీయక అడ్డగించి ఇతర వికారములు (అలర్జీలాగ) ఏర్పడును. మరికొన్ని శరీరమున ప్రవేశించినను ధాతువులలో కలువక విడివిడిగా నిలిచి పోయి అనర్థములు ప్రాప్తింపచేయును. ఇటువంటి తైలాన్ని శిరస్సునకు రుద్దిన ప్రతి శ్యాయాది రోగములకు కారణమగును. ఇన్ని అనర్థము లుండునని తెలిసినప్పుడు అభ్యంగము చేయుటకు ముందుగా వెచ్చచేసిన పైన చెప్పిన దోషములు పోవును. ఇంతేగాక సుఖోష్ణమగు తైలము జిగట కూడ కొంత తగ్గి శరీరమందలి స్రోతోముఖములను వివృతములుగా చేసి లోనికి శీఘ్రముగా చొచ్చుకొని ప్రవేశించును.

మానవుడు సూర్యోదయమునకు (90 ని.మి. ముందుగా బ్రాహ్మీముహూర్త మందురు) ముందుగా లేచి శౌచాది కృత్యములు తీర్చుకొని, సూర్యోదయమైన పిమ్మట తైలస్నానమున కుపక్రమింప వలయును. ఎందుకన సూర్యోదయమునకు ముందు శరీరముపై నుండు స్రోతోముఖములు సంకుచీ భావమును పొంది యుండును. శీతకాలాన సూర్యోదయ మైనను మంచు యొక్క స్పర్శచే స్రోతోముఖములు మిక్కిలి దగ్గరగా ముడుచుకొనును. కాన సూర్యరశ్మి బాగుగా వ్యాపించిన తర్వాతనే యీ పనికి గడంగ వలయును. అప్పుడే తైలము శరీరము లోనికి అప్రతిహతముగా ప్రవేశించును.

అభ్యంగము చేయించుకొను వ్యక్తి కేవలము కౌపీనము గాని, లేక చిన్న టవాలును గాని కటీభాగమునకు మాత్రము ధరించి మోకాలెత్తు స్టూలుపై - ఎదుట నిలిచి అభ్యంగము చేయుటకు వీలుగా సుఖాసీనుడు కావలయును. పరిచారికుడు (రాలు) పైన తెలిపినటుల సిద్ధము చేయబడిన తైలమును కొంచెము కొంచెము తీసుకొని మొదట శిరమునకు తర్వాత అంగములకు - పాదముల వరకు తైలమును పూయవలయును. ఎందుకన శరీరముపై పూసిన తైలము లోనికి ప్రవేశించుటకు ముందుగా కొంతమానవ ప్రయత్నము అవసరమగును. ఇందుకు మర్దన, తాడన, సంవాహనాదులు చేయవలసి యుండును. ఈ క్రియలకు కొంతకాల వ్యవధి అవసరము.

ఈ క్రియల వల్ల శరీరమునకు కొంత పీడ కలుగును. అట్లు జరుగకుండుటకు గాను మొదట శరీరమును మెత్తపరుచవలయును. శిరస్సు మిక్కిలి కఠినముగా నుండును. అందుచే మొదట అది మెత్తబడి పై క్రియలు సహించుటకు ఎక్కువ కాలము పట్టును. మిగిలిన శరీరము మాంసభూయిష్ఠమయి దానికన్నా తక్కువ కాలముననే సరిపడును. కాన తొలుత శిరస్సునకు తైలము చక్కగా రాచి, తర్వాతనే మిగిలిన శరీరమునకు పూయవలయును. పరిచారకుడు తైలము తన చేతులకు కొద్ది కొద్దిగా పూసికొనుచు, శిరస్సుపై సుఖకరమగు మర్దన తాడనాదులతో తైలము శిరస్సులో ఇగురునట్లు చేయవలయును. తర్వాత తైలము చేతులకు పూసికొని మిగిలిన సర్వాంగములకు సంవాహనము చేయుచు తైలము ప్రవేశించునట్లు చేయవలయును. అందు నాసిక నుండియు, నేత్రముల నుండియు ఎంత కాలము వరకు ఎంత పరిమితి గల తైలముతో నభ్యంగము గావించిన స్రావమేర్పడునో అంత పరిమితిగల తైలముతో నంతకాలము వరకు శిరస్సు పైన అభ్యంగము చేయవలయును. దీనిని మాత్ర (Dose)గా తెలియవలయును. ఇక మిగిలిన యంగములకు అభ్యంగము చేయునట్టి తైలమును గురించి ఈ క్రింది విధముగా చెప్పబడి యున్నది.

రోమాంతే ష్వను దేహస్య స్థిత్వా మాత్రాశత త్రయమ్
తత: ప్రవిశతి స్నేహ: చతుర్భి ర్గచ్ఛతి త్వచమ్ ।
రక్తం గచ్ఛతి మాత్రాణాం శతై: పంచభి రేవ తు
షడ్భి: మాంసం ప్రపద్యేత మేధా స్సప్తభి రేవ చ
శతైరష్టాభి రస్థీని మజ్జానాం నవభి:వ్రజేత్ ॥. (సూ.చి. అ 24-30)

శరీరముపై నుండు రోమకూపములలో మూడు వందల మాత్రాకాలము నిలిచి యుండును. పిమ్మట నాలుగు వందల మాత్రాకాలము త్వక్కు నందు వ్యాపించును. అక్కడ నుంచి అయిదు వందల మాత్రాకాలము రక్తధాతువునందు, ఆరువందల మాత్రాకాలము మాంసధాతువు, ఏడువందల మాత్రాకాలము మేదోధాతువు, ఎనిమిది వందల మాత్రాకాలము అస్థి ధాతువు, తొమ్మిది వందల మాత్రాకాలము మజ్జా ధాతువునకు వ్యాపించును. మాత్రాకాలము అనగా వ్రేలితో మోకాటి చిప్పను ఒకమారు స్పృశింపుచు, చుట్టి చిటిక వేయునంత కాలము. ఇలా తైలము శరీరమున వ్యాపించుటకు ముందుగా త్వక్కునందు భ్రాజక పిత్తముచే యోగ్య రీతిగా నిది పాకము చేయబడవలసి యున్నది. అనగా తైలమును శరీరమునకు మర్దించిన అది పైన వివరించిన విధముగా ఎంత కాలమునకు పాకము చెంది ధాతువ్యాపక యోగ్యత సంపాదించునో అంతకాలము

వరకు అంత తైలమును శరీరమునకు అభ్యంగము గావింపవలయును. అనగా తైలము ఇంకక శరీరముపై నిలిచి పోవు వరకు అభ్యంగము ఆచరించ వలయునని తెలియవలయును. అప్పుడు శరీరముపై మిక్కిలి స్నిగ్ధత్వ మేర్పడును.

అభ్యంగము చేయు కాలములో ఎక్కువ కాలము శిరస్సునకు, కర్ణములకు, పాదములకు చేయవలయును. శిరస్సుకు ఎక్కువ కాలమెందుకు? అను దానిని వెనుక వివరించినాను. శిరస్సు బుద్ధికి స్థానము, రెండవది కఠినమైన అస్థులచే వ్యాప్తమైయున్నది గాన త్వరగా తర్పణము జరుగదు. ఇందుచే హెచ్చు తైలమును హెచ్చు కాలము అభ్యంగము చేయవలయును. శిరస్సు నవిరతము నలువైపులుగా త్రిప్పవలసి యుండును. ఈవిధముగా చలన క్రియను నిర్వహించుటకు తగిన రెండు మన్యానాడులు కర్ణపేఠము నుంచి మెడ యొక్క ఇరుపార్శ్వముల యందును వ్యాపించి యున్నవి. వీనిని సక్రమముగా రక్షించిన గాని మానవుడు తన ఇంద్రియముల ద్వారా సుఖదుఃఖము లను బడయ జాలడు. అందుచే కర్ణమునకు కూడ తైలాభ్యంగము విశేషముగా చేయవలయును. కన్నులకు రెప్పలవలె కర్ణములకు స్వరక్షణ అవకాశం లేదు. కేవలము తైలాభ్యంగము మాత్రమే వానిని అన్నిరకములుగా రక్షణ లభింప చేయును. మన్యాస్తంభము, బాధిర్యము, కర్ణశూల మొదలగునవి కలుగకుండా రక్షణ లభించును.

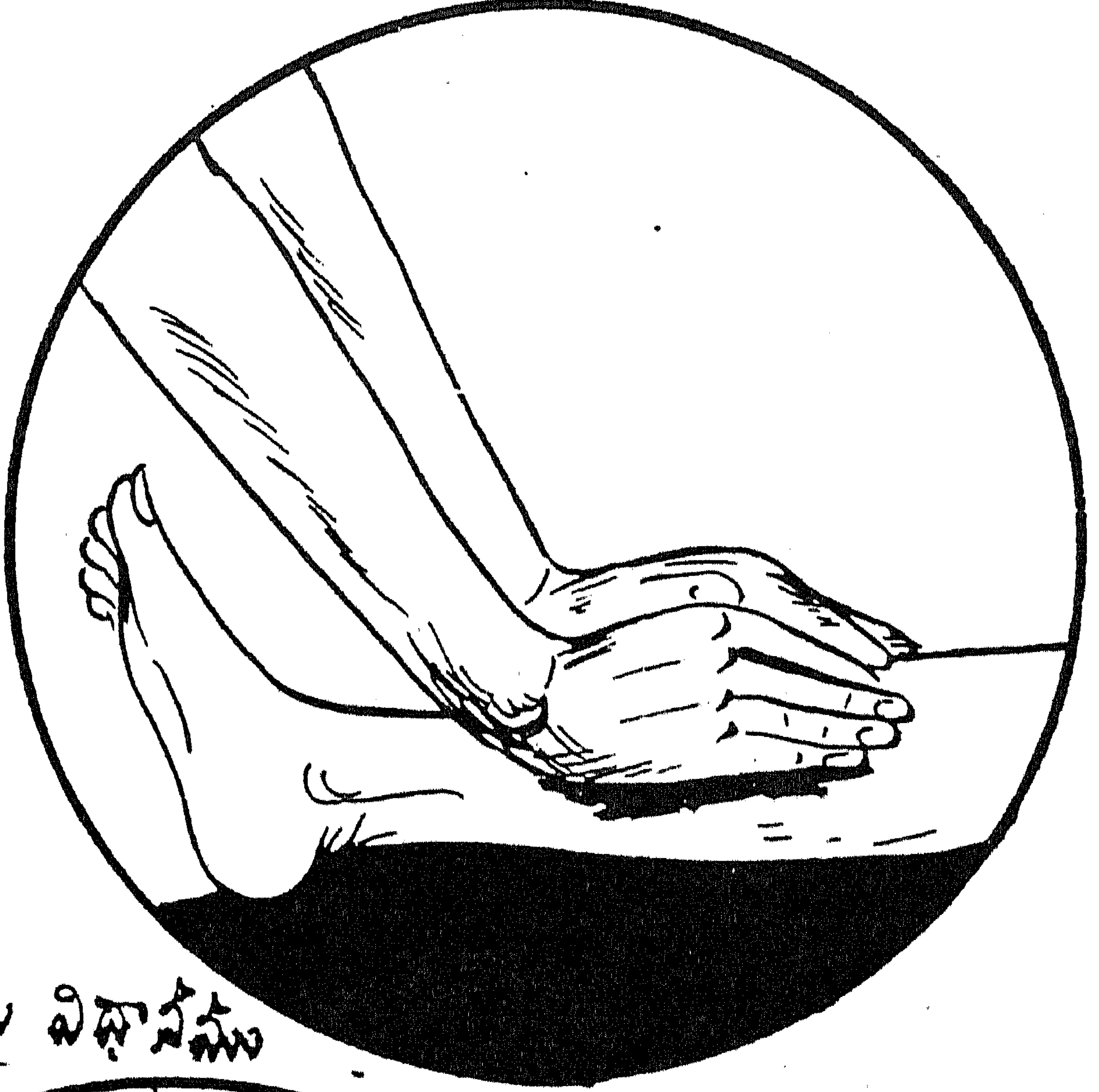
అత్యంత ఉష్ణముగా నుండు భూమిపై నడుచుచున్నప్పుడు ఒకవిధమగు ఒత్తిడులతో నీ భూమిపైనుండు ఉష్ణము పాదముల ద్వారా శరీరము లోనికి ప్రవేశించును. ఉష్ణము యొక్క సహజత్వము ఊర్ధ్వముగా వ్యాపించుట. పదవిన్యాసముచే కలిగిన యొత్తిడిచే ఏర్పడిన వేగముతో ఈ ఉష్ణము క్రమక్రమముగా నూర్ధ్వ శరీరమునకు ప్రాకి తేజోమయమగు నేత్రముల నాశ్రయించును. దీనిచే నేత్రములు వికృతి బొందును. ఇంతేగాక అలా క్రింద నుంచి పైకి వ్యాపించునపుడు దారిలోని అనేక స్రోతస్సులను శోషింప జేయును. కాన పాదరక్షలు లేకుండా నడవకూడదు. ఎక్కువ కాలము తైలమును అభ్యంగము గావించుటచే అనేక బాధలు నివారణ మగును.

మర్దన చేయునపుడు చేతులతో నూనె తీసికొని వివిధ రకములుగ చేయవలసి యున్నది. కండరములున్నచోట ఒకవిధముగా, ప్రేవులున్నచోట ఒక విధముగా, ఊపిరితిత్తులున్నచోట, గుండెయున్నచోట మరొక విధముగా వేరు వేరు అవయవములకు హాని కలుగకుండా ఒక్కొక్క విధముగా అరచేతితో, వ్రేళ్ళతో, మునివ్రేళ్ళతో, పిడికిలితో, అరచేతిని దొన్నెగా చేసి మర్దన గావించ వలయును. ముఖ్యముగా మర్దనమును ఆరువిధములుగా వివరించినారు.

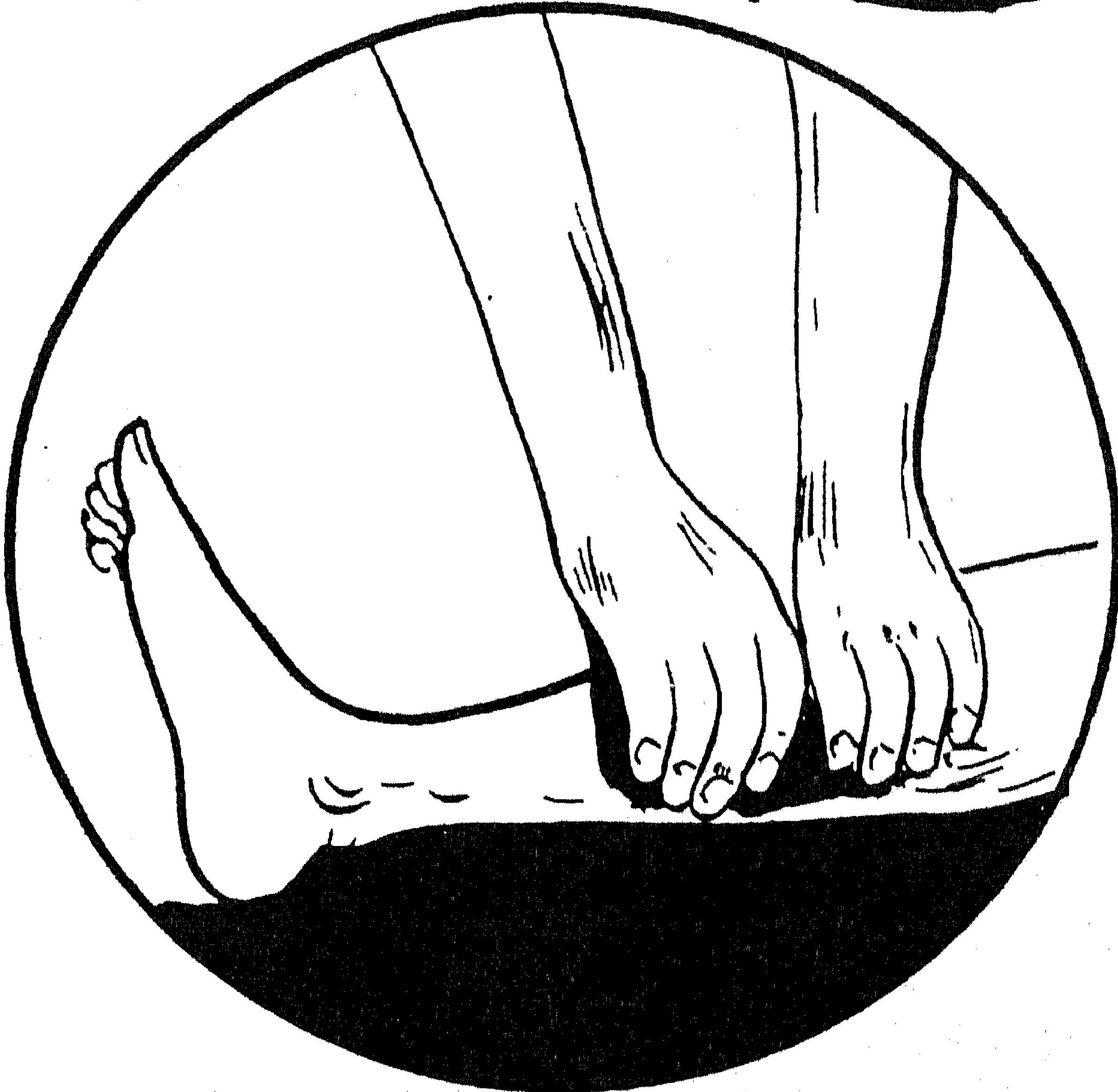
ఉత్పాదనము చేయు విధానము

1.ఉత్పాదనము:

అరచేతితో దేహమును పైకి తోముట



పీడనము చేయు విధానము

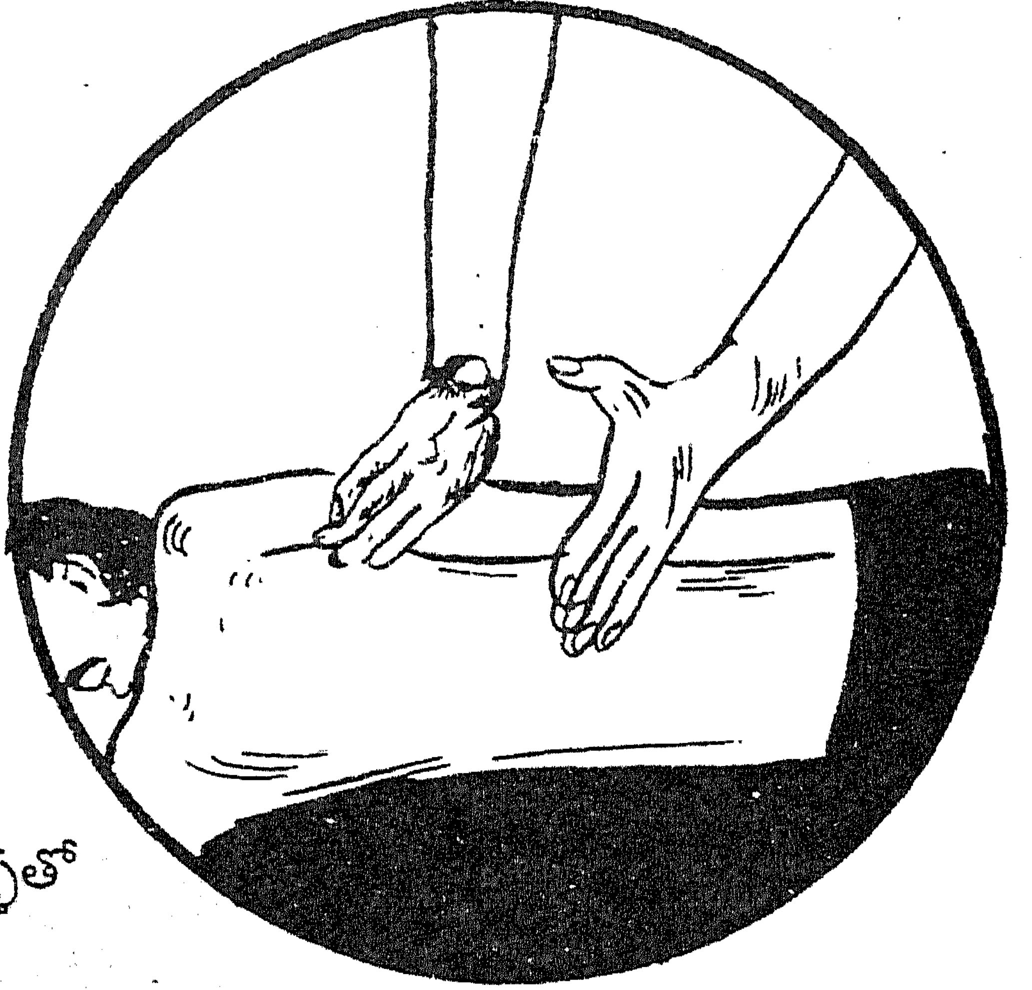


2. పీడనము :

అరచేతితోను, వ్రేళ్ళతోను కండరములు కలిగిన చోట గట్టిగా పిసుకుట

3. ప్రహరణము :

ఛేద్యము చేయు విధానము



ఇది అయిదు రకములు.

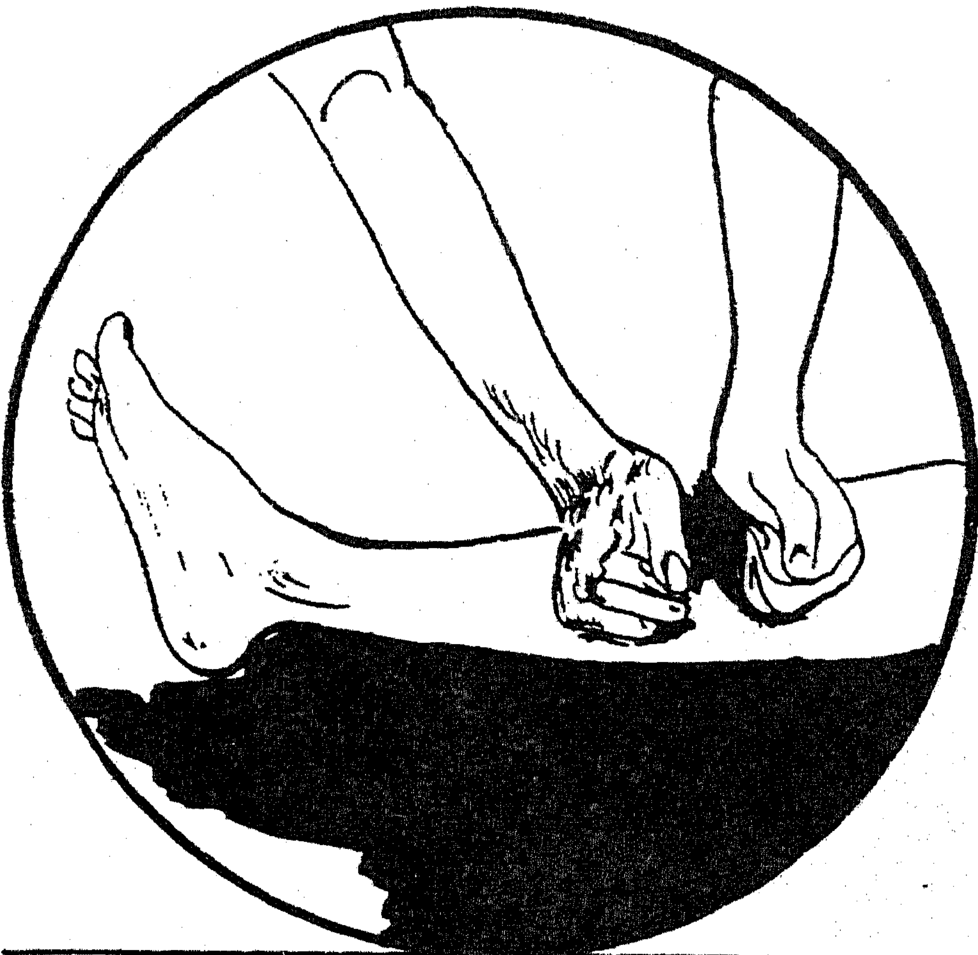
(అ) ఛేద్యము - చిటికెన వ్రేలు క్రింది భాగముతో కత్తితో కొట్టినట్లుగా రోగికి బాధ కలుగకుండా రెండు చేతులతో కొట్టవలయును.

(ఆ) వాద్యము - అరచేతి వ్రేళ్ళతో చరచుట

(ఇ) తాడనము - మునివ్రేళ్ళతో చరచుట

(ఈ) ఆస్ఫాలనము - అరచేతిని దొన్నె వలె వంచి చరచుట

సంపుటము చేయు విధానము

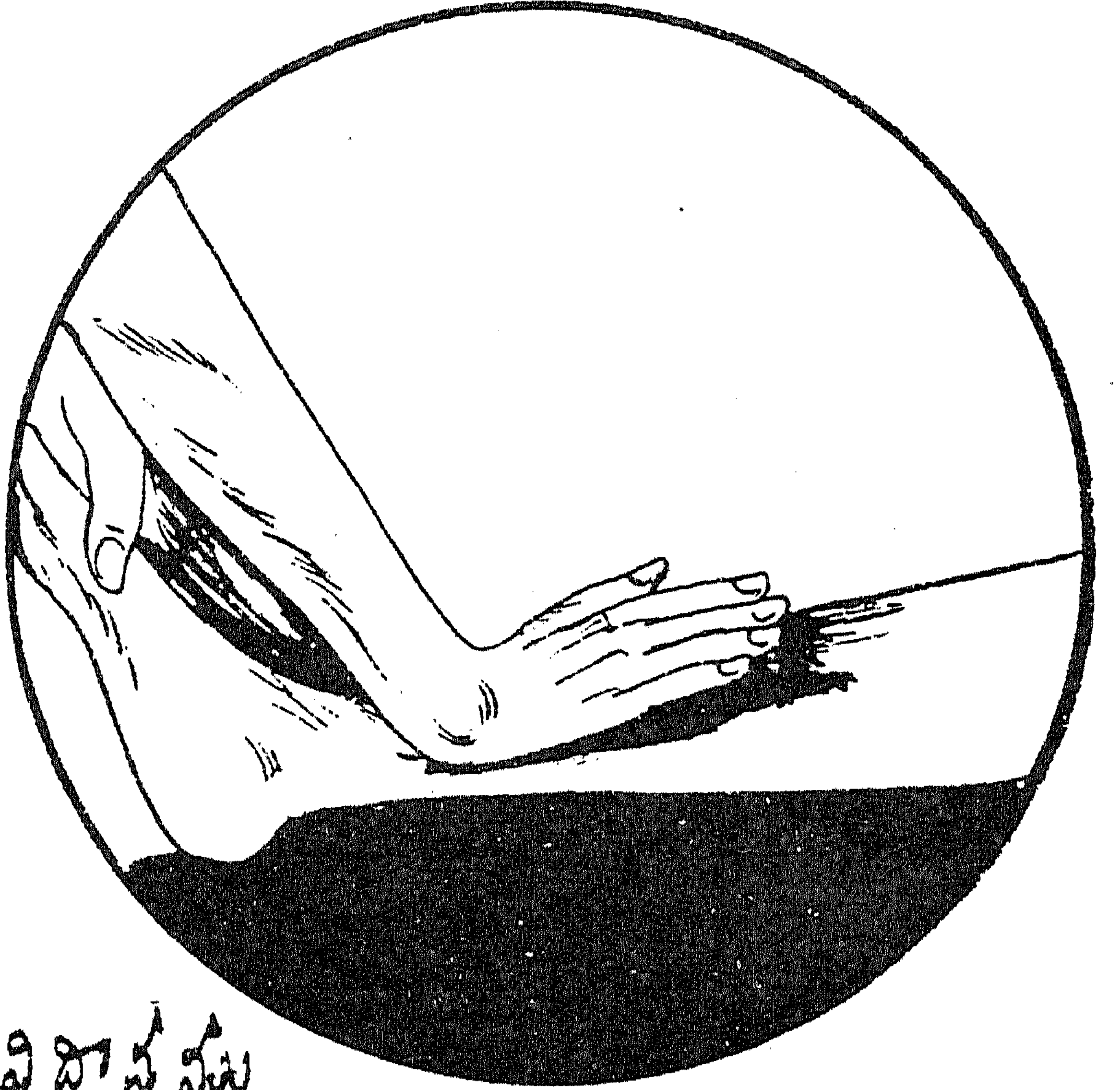


(ఉ) సంపుటము - పిడికిలి ముడిచి నెమ్మదిగా గుద్దుట

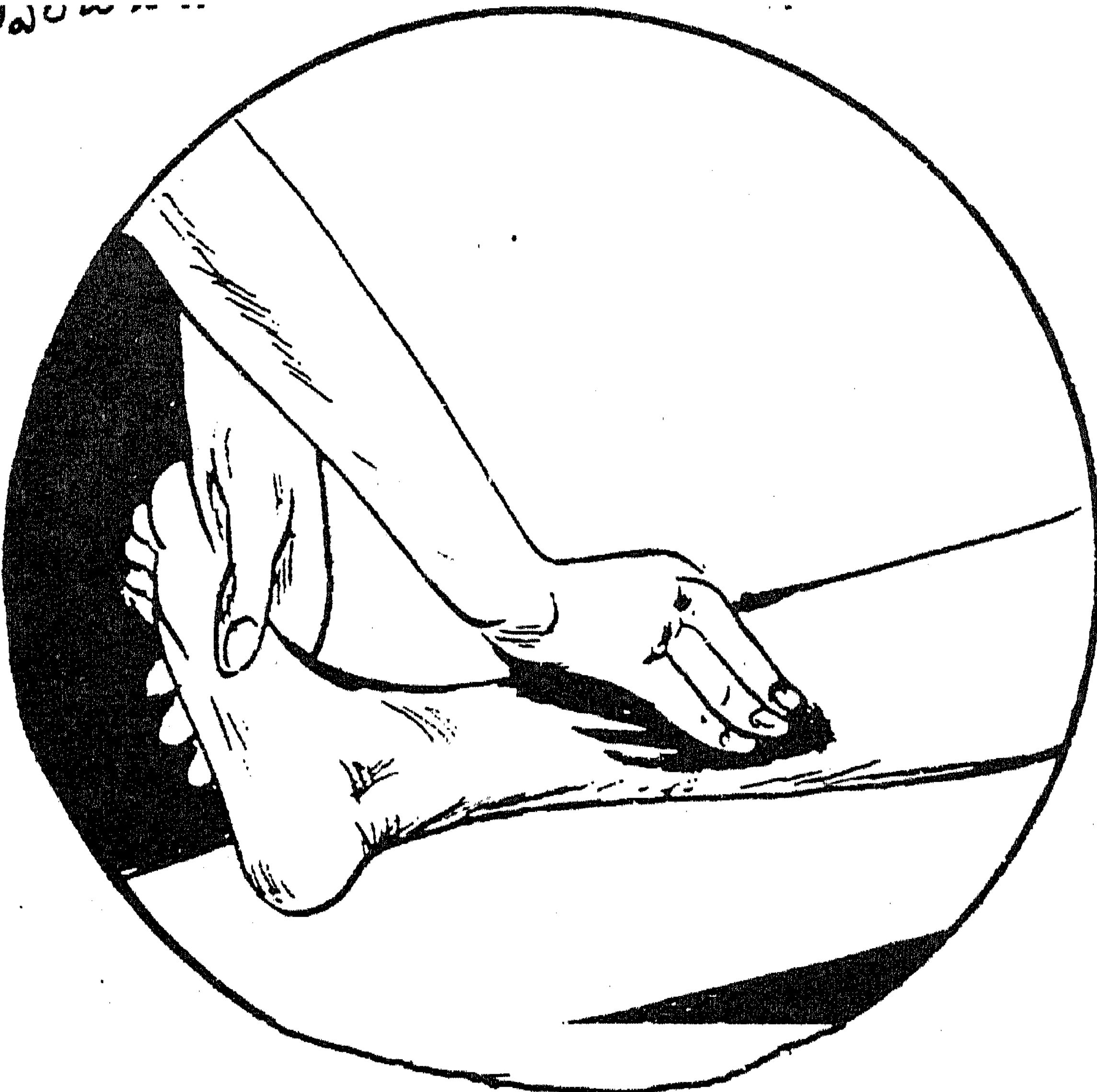
ఘర్షణము చేయు విధానము

4. ఘర్షణము :

అరచేతితో గట్టిగా
నొక్కిపట్టి పైకి
క్రిందికి తోముట



స్పందనము చేయు విధానము



5. మర్దనము :

కండరములను
పైకి లాగి పిసుకుట

వెన్నుపాము మర్దన చేయు విధానము

6. స్పందనము :

మునివేళ్ళతో చక్కిలిగింత పెట్టుట



ఉద్వర్తనము :

"ఉద్వర్తనం కఫహరం మేదసః ప్రతిలాపనం
స్థిరీకరణ మంగానాం త్వ క్ప్రసాద కరం పరమ్ ॥

పైన వివరించిన విధముగా అభ్యంగము జేసికొనిన తర్వాత పరిచారకునిచే (అభ్యంగము పురుషునకు - పురుషుడున్ను, స్త్రీకి - స్త్రీయును చేయుట మంచిది), శిరమును విడిచి మిగిలిన సర్వ శరీరమునకు కేవలము పెసర పిండిని లేక యవల పిండిని కలిపినట్టి దానిని గాని లేక పెసరపిండి బియ్యపుపిండిని కలిపినట్టి దానిని గాని కొద్ది నీళ్ళతో తడిపి చిక్కగా నుండు లేపమువలె సిద్ధముచేసి, దానిని పట్టించుకొని నలుగుపెట్టించు కొనవలయును. ఉద్వర్తనము అనులోమముగను, అభ్యంగము ప్రతిలోమముగను చేయుట మంచిది. ఉద్వర్తన క్రియ వలన త్వక్కుపై ఒకవిధమగు ఊష్మ (ఆవిరి రూపమైన శరీరపు వేడి) ఉత్పత్తి యగును. ఇది త్వక్కునందు

ఆశ్రయించి యున్న మేదస్సును (Fat) లేఖనము చేసి అభ్యంతర శరీరమున శీఘ్రముగా ప్రవేశింప గలుగును. ఈ క్రియచే కలుగు ఘర్షణముచే మాంస పేశిలకొకవిధమగు చలనము కూడ కలుగును. అందుచేతను తైలము శీఘ్రముగా ప్రవేశమగును. ఈ ఉద్వర్తనచే త్వక్కునకు స్థిరమగు మృదుత్వము ఏర్పడును. ఇందుచే త్వక్కుపై నుండు మాలిన్యము పోయి దానికి ప్రసాదత్వ మేర్పడును. మరియు కఫ, మేదములను లేఖన రూపముగా నశింప జేయును. ఈ క్రియ కొంచెము బలముతో సర్వాంగములపై ఘర్షణ రూపకంగా చేయు క్రియ గాన త్వగాదుల నాశ్రయించినట్టి రక్తవహస్రోతస్సులకు ఒత్తిడి కలుగును. దానితో రక్తప్రసారణ వేగమగును. ఈ వేగముచే సర్వాంగములకు రక్తము ధారాళముగా ప్రసారణ మగును. శరీరమునకు బలము, అంగ స్థైర్యము కూడ కలుగును. ఇటుల ఉద్వర్తనమును త్రివిధ తైల స్నానముల యందును చేయుట యుక్తము.

మార్జనము :

పైవిధి తర్వాత మార్జనము అనగా తుడవటము - తుడుపు - తోముడు అను విధిని చేయవలయును.

"కషాయాపహృత స్నేహః తతః స్నాతో యథావిధి"

తైలాభ్యంగన, ఉద్వర్తన క్రియల తర్వాత శరీరముపై నుండు జిడ్డు పూర్తిగా తొలగి పోవువరకును కషాయ ద్రవ్య సహాయమున సుఖోష్ణముగా నుండు జలముతో స్నానము చేసినచో శరీరమునకు పరిశుభ్రత ఏర్పడును. అందుకు పెసరపిండినిగాని, శీకాయ కుంకుడుకాయ, సెనగపిండి మొదలగువానిని జలముతో చిక్కగా కలిపియుంచుకొని శరీరమంతయు తడియునట్లు ఉష్ణజలమును బోసి, తర్వాత సిద్ధము చేయబడిన పెసరపిండి మొదలగు వానిలో ఏదో ఒక దానిని శిరస్సునకు పట్టించుచూ బాగుగా రుద్దుచూ, కొంచెము కొంచెము నీరు వేయుచు రుద్దుచున్న కొంత సమయానికి తెల్లని నురుగువచ్చును. ఇది జిడ్డుపోయినట్లు తెలుపు చిహ్నముగా గుర్తించి నీరు ఎక్కువగా పోసి చక్కగా కడిగి వేయవలయును. ఇలా చేసిన వెంటనే శుభ్రమగు తెల్లని మృదువగు వస్త్రమును తలపైకప్పి అది యొత్తునట్లు బిగించి యొక ప్రక్కగా ముడివేయవలయును. ఇందుచే బాహ్యావాత స్పర్శ తలకు తగులకుండును. అలా చేయనిచో స్రోతోముఖములకు సంకుచీభావమేర్పడి శిరోగురుత్వము ప్రతిశ్యాయము మొదలగు వ్యాధులకు కారణమగును. తర్వాత శిరస్సు నందువలెనే మిగిలిన యంగములందు కూడ పైవిధముగా నీ పిష్టాదులను పట్టించుచు మధ్యమధ్య

నీటిచే తడుపుచూ నురుగువచ్చువరకు రుద్దవలయును. అలా శరీరమంతయూ నురుగు వచ్చినట్లు తెలిసిన తర్వాత శుభ్రముగా నీరుపోసుకొని కడుగుకొన వలయును. పిమ్మట పరిశుభ్రమగు తెల్లని వస్త్రముతో శరీరమునకు అంటునట్లు కప్పవలయును. లేక మెత్తగా ఒత్తవలయును. అలా కాక గట్టిగా శరీరమును రుద్దినచో లేక తుడిచినచో మిక్కిలి మృదుత్వము పొందిన తక్కుపై అభిఘాత మేర్పడును. కాన అలా చేయక కేవలము వస్త్రముచే మృదువుగా అద్దిన త్వక్కుకు అధికమృదుత్వము, కాంతి కలుగును.

ధూపనము :

"స్నాతోయథావిధి . . . . . . అగరు ధూపితః"

ఇలా మార్జనము చేసిన చేసికొనిన పిమ్మట శరీరమున కంతకును విశేషముగా శిరస్సునకు సుగంధ ద్రవ్యములచే ధూపము వేయవలయును. ఎందుకన మార్జన క్రియవల్ల జనించిన స్వేదము ఆరిపోక క్లేదమును కలిగించును. ఇందుచే కండూతి, దుర్గంధము మొదలగునవి కలుగును. ఇందుచే అనగా ధూపము వేయుటచే శరీరమునందు తుడువగా మిగిలిన ఆర్ద్రత పూర్తిగా పోవును.

తైల స్నాన మందలి నియమములు :

శ్లో॥ "చతుర్దశ్యాంతథాష్టమ్యాం పంచ తైలాభ్యంగం విసర్జయేత్"

చతుర్దశి, అష్టమి, పూర్ణిమ, అమావాస్య, పర్వదినములు అనుకాలములలో తైల స్నానమాచరింపరాదు. ఏలయన ఇవి సంధికాలములు. ఈ కాలాన సూర్యునికి భూమికి గల సంబంధము నందు విషమత్వ మేర్పడును. దీనిని బట్టి మానవులలోను విషమత్వము అనగా హీనమిద్యాతి యోగములు జనించును. ఈకాలాన అభ్యంగము మాత్రమే గాక మరికొన్ని కార్యములు కూడా చేయకూడదని శాస్త్రవిధి. కాన పైన తెలిపిన దినములను విడిచి ప్రతిదినము ఆయా యుద్దేశ్య భేదము ననుసరించి త్రివిధ తైలస్నానములను ఆచరించుచున్ననో, తాను చేయదగిన శారీరక మానసిక క్రియలను యథావిధిగా నిర్వర్తింపగలడు.

జలస్నానము :

వ్యాధులు రాకుండా చేయుట, వచ్చిన వానిని శమింపజేయుట అను గుణ విశిష్టమగు జలముతో జేయునట్టి స్నానమును జలస్నానమందురు. అందు కేవలము చల్లని నీటితో చేయునట్టి స్నానము శీతల జలస్నానమనియు, వేడిగా నుండు నీళ్ళతో జేయునట్టి స్నానము ఉష్ణజలస్నానమనియు రెండు విధములుగా విభజింపబడియున్నది.

భిన్న భిన్న ఫలప్రదములగు నిత్య నైమిత్తిక కామ్య స్నానములు మూడును ఈ ద్వివిధ స్నానములందంతర్భవించి యుండును. ఇందు శీతల జలస్నానము స్థల భేదములను బట్టి నదీ తటాకాది అనేకవిధములుగా నుండును. ఇక ఉష్ణజలస్నానము కూడ సామాన్య ఉష్ణ జలస్నానము, ఆమలకి మొదలగు రసాయన ద్రవ్యములతో నీళ్ళను కాచి గోరువెచ్చగా నుండువానితో ఆచరించు స్నానము సంస్కారితోష్ణ జలస్నానము అనియు తెలియదగును.

ఇక ఆచరణ భేదముచే అనగా స్నానములన్నియూ సర్వాంగము లందాచరింపబడినచో దానిని శిరః స్నానమనియు, కంఠము వరకు ఆచరింపబడిన కంఠస్నానమనియు రెండు విధములుగా నుండును.

నిత్య జల స్నానము :

మానవుడు ప్రతినిత్యము ఉదయాన కాలకృత్యానంతరము త్రివిధములగు శీతల, ఉష్ణ, సంస్కారిత జలస్నానములలో ఏదో ఒక దానితో శిరస్నానము గావింపబలయును. ఇట్లాచరించుటచే

శ్లో॥ దీపనం వృష్యమాయుష్యం స్నానమూర్జా బలప్రదమ్ ।
కణ్డూమలశ్రమ స్వేద తన్ద్రా తృడ్దాహ పాపజిత్. (వా.సూ.అ.2.16)

అగ్ని దీప్తికరమగును. ఎట్లన శీతజల స్పర్శచే శరీరమందలి బాహ్యస్రోతస్సులు ముడుచుకొనును. సహజముగా కోష్ఠాగ్ని తన యూష్మమును (ఆవిరి రూపమైన శరీరపువేడి) శరీరము యొక్క బాహ్యాభ్యంతరములందు సమముగా వ్యాపింపజేయు చుండును. ఇటుల వ్యాపించునట్టి యూష్మము పైవిధముగా స్రోతస్సులు ముకుళితము లగుటచే బాహ్యముగా వ్యాపించక లోపలనే యడ్డుపెట్టబడును. ఇలా బంధింపబడినది తిరిగి కోష్ఠాగ్నితో మిళితమగుటవలన నాయగ్నికి వృద్ధి యేర్పడుచుండును. ఇలాగే బంధింపబడిన వాతము కూడా కోష్ఠాగ్నికి వృద్ధిని కలిగించును. ఉష్ణజలస్నానము కూడ కోష్ఠాగ్నిని వృద్ధి బొందించును. ఎటులన ఉష్ణజలస్నానముచే స్రోతోముఖములన్నియు విధృతములగును. ఇట్టి స్రోతస్సుల నుండి జలము నందలి యుష్ణము త్వక్కు నందును భ్రాజక పిత్తమును వృద్ధి బొందించును. ఇలాగయిన పిత్తము పాచకాగ్నిని వృద్ధి బొందించును. ఇదేవిధముగ సంస్కారిత జలస్నానము కూడ గావించును. మరియు నిత్యస్నానము వృష్యమును కలిగించును. ఎటులనగా స్నానము మనస్సున కుత్తేజమును కలిగించును. ఇటుల బొందిన మనస్సు ద్వారా స్నానము వలన వృష్యమగును. మరియు మానవుడు ప్రతినిత్యము స్నానము చేయుట వలన

దీర్ఘాయుష్మంతుడగును. ఎలాగన - ఈపైని వివరించిన రెండు విధములగు వ్యాపారముల వల్ల అనగా దీపనము వల్లను మానసికోత్తేజకత వల్లను మానవుడు తాను ప్రతినిత్యము భుజించునట్టి ఆహారము యథావత్తుగా జీర్ణించుకొనును. ఇటుల సమ్యక్పరిణతమగు ఆహారము సమస్త ధాతువులను యథావత్తుగా పోషించుచుండును. ఇట్టి పోషణముచే ధాతువునకుండు అన్యోన్య మిశ్రీ భావము దృఢమగును. ఇటుల ధాతుదార్ఢ్య మేర్పడిన కొలది వానిపై నాధారపడిన ఆయువునకు గూడా దార్ఢ్యమేర్పడును స్నానము వలన ఆయుర్వృద్ధి ఏర్పడును. అనగా మానవుడు తాను జేయు నిత్యస్నానము వలన అకాల మృత్యువు (వ్యాధుల వల్లనేర్పడునట్టిది) పొందక నియమిత కాలము వరకు సుఖముగా జీవింపగలుగును అని భావము. స్నానమువలన ఊర్జయు బలమును కలుగును. ఎటులనగా స్నానము వలన మనస్సునకుత్తేజము కలుగునని పైన వివరింప బడినది గదా! మనస్సుకు నైర్మల్యము కలుగుట ద్వారా అట్టియు త్తేజము కలుగునని తెలియ వలయును. ఇట్టి యుత్తేజము కలుగుటయే మనస్సుకు ఏర్పడు ఊర్జస్సు లేక ఉత్సాహము అని కూడ చెప్పబడును. దీనిని బట్టి మానవుడు సర్వకార్యముల నతి సమర్థతతో జేయకలుగును. ఇటుల మానవుడు సర్వకార్యములను జక్క చేయునపుడు ఇటువంటి పరిశ్రమ చేత శారీరక ధాతువులకు చక్కని పరిణామమేర్పడు చుండును. ధాతు పరిణామము చక్కగా ఏర్పడుచుండుటయే బలమని చెప్పబడును. మరియు నిత్య స్నానమువలన కండువు, మలము, శ్రమ, స్వేదమును పోవును. ఎటులనగా మానవుడు ప్రతినిత్యము చేయు క్రియా పరిశ్రమ వలన అతని శరీరముపై స్వేదము పుట్టుచుండును. ఇందువలననే గాకుండా మరి ఇతర కారణముల వల్ల (గ్రీష్మ తాపాదులు) కూడా స్వేదము పుట్టుచుండును. ఇట్టి దాని నెప్పటికప్పుడు శుభ్రము చేయనిచో స్వేదము మలము గావున నది మలస్వభావముచే శరీరముపై స్రోతోముఖముల నంటియుండుట వలన కండువును బుట్టించును. స్నాన మిట్టి స్వేదమలములను తొలగించుటను బట్టి తద్వారా కలుగు కండువు (నొప్పు -తీట-దురద) శమించును. మానవుడు ప్రతినిత్యము చేయు క్రియలవలన అతని శారీరకాంగములపై ఒకవిధమగు తాపము జనించి దానిమూలమున నీయంగములు తపింప జేయబడును. ఇట్టి యెడ మానవు డేవిధమగు కార్యమును చేయజాలకుండును. ఇటుల శరీరమునకు ఏర్పడు పరిణామమే శ్రమ యని చెప్పబడును. కావున నిత్య స్నానముచే నట్టి తాపోపశమన మేర్పడును. అనగా నిందువలన మానవుడు తిరిగి స్వకార్య కరణమునందు సమర్థుడగునని భావము. పై కార్యము లన్నియు ఉష్ణజలముచే కాని, సంస్కారిత జలముచే గాని స్నానముచేసిననూ కలుగునని తెలియవలయును. అయితే ఉష్ణజలము తాపోపశమన మెట్లగునని సందేహింపవచ్చును. జలము ఉష్ణముగ నున్నను అయ్యది ద్రవభావముచే మండుచున్న యగ్నిని చల్లార్చు విధముననే ఇచ్చట

కూడా ఉష్ణజల మట్టి తాపమును శమింప జేయ సమర్థమగునని తెలియవలెను. శీతల జలముచే స్నానము చేసినప్పుడు స్రోతోముఖములు ముకుళితములగును. ఇందువలన స్వేదమలము బయటకు వచ్చుటకు అవకాశము లేకపోవుటచే నిట్లు స్నానము స్వేదమును బోగొట్టును. ఉష్ణజలముతో గాని సంస్కారిత జలముచే గాని స్నానము చేసినపుడు ఆ జలము తన యందలి యూష్మవలన త్వగంతర్గతమగు స్వేదోత్పాదకమైన మేదస్సును హరింపజేయును. అందువలన ఉష్ణాది జలములచే స్నానము చేసినపుడు కూడ స్వేదము నశించును. నిత్యస్నానమువలన తంద్ర (కునికిపాటు) దప్పిక, పాపము నశించును. ఎట్లనగా శరీరము మిక్కిలి శ్రమపడినప్పుడు మానవు డితర కార్యముల వేనిని చేయలేకపోవును. ఇట్టి శ్రమచే నతని ఇంద్రియము లింద్రియార్థములను గ్రహింప నసమర్థము లగును. అప్పుడు నిద్రవచ్చునట్లుగనే ముందుగా ఆవులింతలు కలుగును. శిరస్సునందు గురుత్వము తోచును. మానవునికి నిటువంటి లక్షణములు కలిగినప్పుడు అది తంద్రయని చెప్పబడును. జలస్నానము మనస్సు నుత్తేజింపచేయును. దానితో తిరిగి ఇంద్రియములు వాని వాని క్రియలను జేయ సమర్థములగును. శరీర మందలి ద్రవధాతువులకు శోష ఏర్పడినప్పుడు దప్పిక కలుగును. అనగా ద్రవధాతువుల యొక్క పరిమితి తగ్గుచున్నపుడు ఇట్టి పరిణామము శరీరము నందు కలుగుచుండును. జలస్నానము వలన అటుల తగ్గుచుండు ద్రవధాతువుల పరిమితికి సమత్వ మేర్పడు చుండుటం జేసి స్నానము తృష్ణను బోగొట్టును. శరీరమునకును, మనస్సునకును కలుగు అపరిశుభ్రత పాపమనబడును. అనగా తొలుత మనస్సు దుష్టమై తద్వారా శరీరమునకు దుష్టత్వ మేర్పడుట అని భావము. జల స్నానము మనస్సునకుత్తేజము కలిగించుట ద్వారా అట్టి శారీరక మానసిక అపరిశుభ్రతలను బోగొట్టును. ఇటులనే ఉష్ణజలస్నానమును, సంస్కారిత జలస్నానమును కూడ నట్టి యపరిశుభ్రతలను బోగొట్టును. ఇటుల మానవుడు ప్రతినిత్యము స్నానము చేయుచో తనయారోగ్య సంపదను వృద్ధి పొందించుకొనగలుగును. అయితే కాలము యొక్క శీతోష్ణ స్వభావము ననుసరించి ఉష్ణశీత జలములను ఆయా కాలములందు స్నానమునకు ఉపయోగించు చుండవలయును. అందు

"తదేవోష్ణేన తోయేన బల్యం వాతకఫాపహం ।
శిరస్నానమచక్షుష్యమత్యుష్ణే నాంబునా సదా ॥భా.ప్ర.పూ.అ.4-82-83

ఇక్కడ ఉష్ణజల ప్రసంగముచే సుఖోష్ణ, అధికోష్ణజలముల రెండింటిని గ్రహింపవలయును. ఏలయన పై సూత్ర ప్రకారము శిరస్సునకు శీతల జలము, మిగిలిన శరీరమునకు ఉష్ణజలము అని భావము కలుగును. అత్యధికోష్ణ జలముతో శిరస్నానము గావింపకూడదు. చేసినచో కేశపాతమునకు, నేత్ర రోగములకు

కారణమగును. కాని మిగతా శరీరమునకు ఉష్ణజల స్నానము గావించిన మాంసము, మేదస్సు (Fat) మొదలగు ఘనధాతువులకు విలయన మేర్పడి అచ్చుటకు పోషణము నిమిత్తమై వచ్చిన రసధాతువునకు శీఘ్రపరిణామ మేర్పడును. ఇందుచే అంగములకు బలము చేకూరును. నిత్య స్నానముచే రక్తమునకు నైర్మల్య మేర్పడును.

నిత్య స్నానమునకు కాల నిర్దేశము :

నిత్యస్నాన కాలమును మూడువిధములుగా నిర్దేశించినారు. అందు మొదటిది చరక మహర్షి త్రివిధ జలములలో నేదేని ఒకదానిచే నైనను ప్రతినిత్యము ఉదయ సాయంకాలములందు స్నానమాచరించవలెనన్నారు. మరికొందరు సూర్యోదయకాలాన, రెండవ స్నానము భోజనమునకు ముందు మధ్యాహ్న కాలాన ఆచరించవలెనన్నారు. ఉదయముననే స్నానమాచరించిన రాత్రికాలాన నిద్ర చేత కలిగిన తమోగుణముచే కలిగిన బడలిక నశించి రజోగుణ మేర్పడి తన విధులను సక్రమముగా నిర్వర్తించును. రెండవ స్నానము మధ్యాహ్న కాలాన భోజనానికి ముందు అంతవరకూ ఆచరించిన శారీరక మానసిక శ్రమ, పట్టిన స్వేదముపోయి ఆహారము సక్రమముగా జీర్ణమగుటకు ఆచరించవలెనన్నారు. మరికొందరు "**త్రిసంధ్యాదౌ స్నానమాచరేత్**"అన్నారు. అనగా మూడు వేళలందును ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము (భోజనానికి ముందు) స్నానమాచరించవలెనన్నారు. ఎవరు ఏమి చెప్పినను మానవుడు తాను చేయు క్రియల యం దేమరు పాటు లేక ఉత్సాహముగా నుండుటకు ఉదయకాలాన, శ్రమనివృత్తికి మధ్యాహ్న కాలాన, హాయిగా నిద్రపట్టుటకు సాయంకాలాన స్నానమాచరించుట యుక్తము. అందునూ ముఖ్యముగా ఎండకాలమున మూడుమార్లు స్నానము చేయుట చాల మంచిది.

నిత్య స్నానమునకు ఉపయోగించు జలము - అందలి భేదములు :

ఇవి శీతలము ఉష్ణము అని రెండు విధములు. అందు శీతల జలము

శ్లో॥ "నదీషు దేవఖాతేషు తడాగేషు సరస్సుచ ।
స్నానంచరేన్నిత్యం, గర్త్రప్రస్రవణేషు చ ॥"

నదీ జలము, దేవఖాతజలము, తటాక జలము, సరస్సుల జలము, గర్తజలము (కూపాది జలము) ప్రస్రవణ జలము (జలపాతము) అని ఆరు విధములుగా నుండును. ఇక ఉష్ణ జలము - సాధారణోష్ణము, సంస్కారితోష్ణము అని రెండు విధములు. ఇందు ఒక్కొక్కదానిని చూతము.

1. నదీజల స్నానము :-

శ్లో॥ నాదేయముదకంరూక్షం వాతలం లఘు దీపనమ్
అనభిష్యంది విశదం కటుకం కఫపిత్తనుత్ (భా.ప్ర - 30)

నదీజలము కటురసమును, రూక్షలఘు విశద గుణములను కలిగియుండును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. కొద్దిగ అభిష్యందికారి. వాతమును వృద్ధిబొందించును. కఫపిత్తములను శమింపజేయును. ఇంతేగాక నదులు ఒక విధమగు వేగముతోకూడిన ప్రవాహరూపమున నుండును. కాన శరీరమందలి మలినమంతయూ తొలగిపోవును. మనస్సున కాహ్లాదమును కూర్చును. ఇట్టి నదీజలస్నానము గ్రీష్మర్తువునందు చేయవలయును. ఎందుకనగా ఎండవేడిమిచే మానవుడు మిక్కిలితాపమును, అతిస్వేదమును, భ్రమ, తృష్ణ మొదలగు వికారములను బొందును. నదీజలము శీతలముగా నుండుటంజేసి యీ వికారములను పోగొట్టి మానవుని శారీరక మానసిక ఆరోగ్యమును కాపాడును. మిగతా ఋతువులందును శరీర - వాతావరణ ఆనుకూల్యమును బట్టి చేయవచ్చును. కాని వర్షఋతువున మాత్రము నదులందు స్నానము చేయరాదు. ఎందుకనగా?

శ్లో॥ కీటమూత్ర పురీషాణ్డ శవకోథప్రదూషితమ్ ।
తృణ పర్ణోత్కర యుతం కలుషం విషసంయుతమ్ ॥ శ్లో.9.
యోవగాహేత వర్షాసు పిబేద్వాపి నవం జలమ్ ।
సబాహాభ్య న్త రాన్రోగాన్ప్రాప్నుయాత్ క్షిప్రమేవతు ॥ సు.సూ 10

వర్షఋతువునందు నదీజలము మిక్కిలి ప్రవాహరూపమున నుండును. చుట్టుప్రక్కల కురిసిన వాననీరంతయు నదిలో ప్రవేశించునపుడు, తేళ్ళుపాములు మొదలగు కీటకములు, మనుష్యుల జంతువుల మల మూత్రములు గుడ్లు, గడ్డి, తృణపర్ణాది సమస్తకలుషపదార్థములు ప్రవాహవేగమునకు ప్రమాదవశమున మానవ, జంతు ఆది అనేక ప్రాణులు నిర్జీవములై అందుచేరును. అన్నింటివల్లను నదీజలము మిక్కిలి కలుషితమై, విషముతో కూడి బురదమయముగా నుండును. ఇట్టి జలమున స్నానాదుల నాచరించిన బాహ్యాభ్యంతర వ్యాధులకు కారణమగును. అందుచే వర్షాకాలాన నదులందు స్నానమాచరింపకూడదు.

2. దేవఖాతజలస్నానము :-

మానవులచే గాక కేవలము ప్రకృతిచే - దేవతలచే మిక్కిలి లోతుగా నిర్మింపబడిన జలాశయములు దేవఖాతమనబడును. వీనినే పుణ్యతీర్థములని వ్యవహరింతురు. "క్షాళయంతీహ తీర్థాని సర్వథా దేహజం మలం." ఈజలాశయములందలి జలము మిగుల స్వచ్ఛముగను, నొకవిధమగు ప్రభావము (తీర్థముగాన) ను కలిగియుండును. ఇందు స్నానమాచరించుటచే శరీరముపై సంక్రమించుమలినము ప్రభావమును బట్టి మానసిక కలుషితము కూడా తొలగును. మరియు

శ్లో॥ చౌంజ్యం వహ్నికరం నీరం రూక్షం కఫహరం లఘు
మధురం పిత్తనుద్రుచ్యం పాచనం విశదం స్మృతమ్. భా.ప్ర.49శ్లో
--------------------చైత్రే చౌంజ్యం హితం మతమ్ ॥
--------------------ప్రశస్తం అశ్వినే చౌంజ్య మేవచ -------

ఈ తీర్థమందలిజలము అగ్నిదీప్తికరము, రూక్షము, కఫహరము, లఘువు. మధురము, పిత్తహరము, రుచికరము, ఆమపాచకము, విశదముగానుండును. ఇది చైత్రమాసము నందును, ఆశ్వయుజమాసము నందును హితమగును. ఏలయన నీకాలములో వరుసగా కఫ పిత్తములకు మానవశరీరమున ప్రకోపమేర్పడును. ఈ జలము రూక్ష లఘుగుణములును మధురరసమును కలిగియుండుటవల్ల పై దోషములవల్ల వికృతిబొందక స్వస్థుడుగా నుండగలడు.

3. తటాక జలస్నానము :

భూమిపై నాల్గువైపుల నెత్తైన గట్లతోనుండి మధ్యన స్వచ్ఛమైన నీటితో నిండి పద్మములతోకూడిన జలాశయమును తటాకమందురు. ఇందలి జలమున స్నానమాచరించిన

శ్లో॥ తాడాగముదకం స్వాదు కషాయం కటుపాకి చ
వాతలం బద్ధ విణ్మూత్ర మసృక్పిత్త కఫాపహమ్. భా.ప్ర.పూ42శ్లో

ఈజలము స్వాదుకషాయరసములు గలిగి కటువిపాకిగానుండును. వాతకరము. వాతమూత్రముల బంధించును. రక్తపిత్తమును, కఫమును బోగొట్టును. ముఖ్యముగా మధురాదిరసములు కలదగుటచే రక్తపిత్తప్రశమనమగును. రక్తమును శుభ్రపరచును. మనస్సున కాహ్లాదము కలుగును. మరియు

శ్లో॥ హేమంతే సారసం తోయం తాడాగంవా హితం స్మృతమ్ ।
హేమంతే విహితం తోయం శిశిరేఽపి ప్రశస్యతే ॥ భా.ప్రపూ.శ్లో56

ఈ జలము హేమంత శిశిరఋతువులందు మిక్కిలి హితమగును. ఎందుకన ఈకాలాన శరీరమున కఫమునకు సంచయమేర్పడును. ఈకాలానికి ముందు పిత్తమునకు ప్రకోపము కలిగియుండును. ఈరెండింటిని సమానస్థితికి గొని రావలసియున్నది. ఈకాలాన ఈ జలములో (తో) స్నానమాచరించిన ఇది మధురాది రసములు గలదగుటచేత నాదోషములవల్ల ఎటువంటి హాని పొందింపక ఆరోగ్యమును కాపాడును.

4. సరోజలస్నానము - సరస్సుజలస్నానము.

శ్లో॥ నద్యాశ్శైలాదిరుద్ధాయా యచ్చసంశ్రిత్యతిష్ఠతి।
తత్సరో జలసంజ్ఞం చ తదంభః సారసం స్మృతమ్. భా.ప్ర.శ్లో36

నదీజలము పర్వతము మొదలగు వానిచే నడ్డగింపబడి ఆగి ఒకచోటనే నిలువయున్నచో ఆ జలమును సరోజలమందురు. పర్వతముల మధ్యనదులు ప్రవహించునప్పుడు ఎచ్చటనైనా లోతుగా విశాలముగా ప్రదేశమున్నచో అందుజలము నిండిన వానినే సరస్సులుగా పేర్కొందురు. ఈ జలము వడిలేక నిశ్చలముగా నిండి ప్రవహించుచుండును.

శ్లో॥ సారసం సలిలం బల్యం తృష్ణాఘ్నం మధురం లఘు ।
రోచనం తు వరం రూక్షం బద్ధ మూత్రమలం స్మృతమ్ ॥(భా.ప్ర.శ్లో40)

ఈ జలము బలకరము. దప్పిని హరించును. మధురము, లఘువు,రుచికరము, కషాయము, రూక్షము, మలమూత్రముల బంధించును. ఇట్టిజలమున స్నానముచే బలవృద్ధి కలుగును. మలినములను శీఘ్రముగా తొలగించి పరిశుభ్రపరచి మనస్సునకు ఆహ్లాదమును కలిగించును.

హేమంత శిశిరఋతువులందును, శరదృతువు గ్రీష్మఋతువునందును సరస్సునందు స్నానము చేయవచ్చును. సరస్సులు పద్మములచేతను, కలువల చేతను, వ్యాప్తమైయుండి, శీతలము మధురము అయిన ఈ జలమ పిత్తము వల్లను, గ్రీష్మతాపమువల్లను కలిగినదోషములను నివారించి హాయిని గూర్చును.

గర్తజలస్నానము : దిగుడుబావి

పాషాణైరిష్టికాభిర్వాబద్ధః కూపో బృహత్తరః
ససోపానా భవేద్వాపీ తజ్జలం వాప్యముచ్యతే (భా.ప్ర.43శ్లో.)

భూమియందు విశాలముగా 10 అడుగులనుంచి 20-30 అడుగుల లోతువరకు త్రవ్వబడి రాళ్ళచేగాని - ఇటుకలచేగాని చుట్టు సోపానములతో దిగుటకు ఎక్కుటకు అనుకూలముగా అమర్చబడిన జలాశయముకోనేరు అని తెలియవలయును.

శ్లో॥ **వాప్యం వారి యది క్షారం పిత్తకృత్కఫవాతహృత్ ।**
తదేవ మిష్టం క్పుకృద్వాత పిత్తహరం భవేత్ ॥ శ్లో44

ఇందలి నీరు అక్కడిభూమిని బట్టి క్షారముగా గాని మధురముగా గాని యుండును. దానిని బట్టి ఆనీటి గుణముండును. ఇందు దిగిస్నానము (ఈతకొట్టుట) చేయుట, లేక నీటిని బయటికి తెచ్చుకొని చేయుటగాని జరుగుచుండును. వీని యందలినీరు ఉప్పుగానున్న పిత్తమును వృద్ధిచేయును. కఫవాతములను శమింప జేయును. ఇదే మధురముగా నున్నచో కఫమును బొందించును. వాత పిత్తములను శమింపజేయును. క్షారయుక్తమగు జలము నేత్రేంద్రియములకు కూడహాని చేయును. ఇలాగే భూమియందు విస్తారముగాక లోతుగ 60-70 అడుగుల వరకు గుండ్రముగా త్రవ్వి ఇటుకలచేగాని, రాళ్ళచేగాని కట్టబడి లేక వరలు దింపబడిగానియుండు జలాశయమునకు కూపమని, చేదుబావి (నుయ్యి) అని అందురు.

శ్లో॥ **కౌపం పయో యది స్వాదు త్రిదోషఘ్నం హితం లఘు**
తత్క్షారం కఫవాతఘ్నం దీపనం పిత్తకృత్పరమ్ ॥ 46

ఈ జలము కూడా భూగుణమును బట్టియే యుండును. ఈ జలము మధుర రుచికలదిగా నుండిన త్రిదోషములను బోగొట్టును. హితవు, లఘువుగ నుండును. ఇవియే క్షారగుణము కలవిగా నుండిన కఫవాతములను హరించును. దీపనము, హెచ్చు పిత్తకరముగానుండును.

6. పస్రవణ జలస్నానముః జలపాతస్నానము :

శ్లో॥ **శైలసాను స్రవద్వారి ప్రవాహో నిర్ఝరో ఝరః ।**
స తు ప్రస్రవణశ్చాపి తత్రత్యం నైర్ఝరం జలమ్ ॥

పర్వతములనుంచి స్రవించు జలప్రవాహమును నిర్ఝర, నైర్ఝర, ప్రస్రవణ, ఝుర యని సంస్కృతమున అందురు. అనగా ఎత్తగుపర్వతముల పైనుంచి ధారగా వేగముగా క్రిందకు (దుముకు) పడునట్టి జలము అని గ్రహింపవలయును. ఈ జలము

శ్లో॥ నైర్ఝరం రుచి కృన్నీరం కఫఘ్నం దీపనం లఘు ।
మధురం కటుపాకం చ వాతలం స్యాచ్చ పిత్తలమ్. భా.ప్ర.శ్లో.38.

రుచికరము, కఫహరము, దీపనము, లఘువు, మధురము, కటువిపాకము, వాతకరము,పిత్తకరము నైయుండును. ఇట్టిజలమందు స్నానమాచరించిన నది మిక్కిలి వడితో శరీరముపై పడినప్పుడు శరీరాంగములకు ఒకవిధమగు చలనాధిక్యము ఏర్పడును. ఇందువల్ల శరీరమున రక్తప్రవాహము అధికమగును. సూక్ష్మస్రోతస్సులలో నిమిడియున్న మలినము కూడ అట్టి వేగఘాతముచే అతిశీఘ్రముగా తొలగించుకొనకలుగును. శరీరానికే గాక మనస్సునకు కూడ హాయిని ఒనగూర్చును. ఈ హాయి అనుభవించిన వారికే గాని వర్ణించుటకు వీలులేనిదిగా ఉండును. ఈజలపాతస్నానము ముఖ్యముగా వసంత గ్రీష్మఋతువు లందాచరింపవలెను. కాని అవకాశము దొరికితే ఏకాలమైన ఆచరింపదగినది.

ఉష్ణజలస్నానము

అత్యంతశీతల జలము	50^0F తక్కువ
శీతల జలము	50^0F నుంచి 65^0F
గోరువెచ్చని నీరు	65^0F " 80^0F
నులివెచ్చని నీరు	80^0F " 90^0F
వేడినీరు	90^0F " 108^0F
అత్యంత వేడినీరు	108^0F " 128^0F
ఆవిరి	130^0F " 140^0 F

ఇది సాధారణోష్ణజలము, సంస్కారితోష్ణజలము అని రెండు విధములుగా ఉన్నది.

శ్లో॥ అశీతే నామ్భసా స్నానం పయః పానం యువస్త్రియః ।
ఏతద్వోమానవాః పథ్యం స్నిగ్ధముష్ణంచ భోజనమ్. ॥యో.రత్నా.శ్లో288

ఉష్ణజలస్నానము క్షీరపానము, తనకంటె తక్కువ వయస్సుగల యువతితోపొందు, స్నిగ్ధముగను ఉష్ణముగను నుండు ఆహారమును భుజించుట అనునవి హితకరములుగా నుండి ఆయుస్సును పెంపొందించునని ఐతిహ్యము గలదు. అలాగే

శ్లో॥ యస్సదామలకై స్నానం కరోతి సవినిశ్చితమ్ ।
వలీఫలిత నిర్ముక్తో జీవే ద్వర్షశతం నరః ॥ యో.రత్నా.శ్లో 287

ఎల్లప్పుడు ఆమలక చూర్ణమును లేపనము చేసుకొని స్నానము చేయువారు శరీరము ముడుతలు పడుట, అకాలమున వెంట్రుకలు నెరయుట మొదలగు ముదుసలి లక్షణములు లేనివారై నిస్సంశయముగ నూరుసంవత్సరములు జీవింతురు.

ఉష్ణజలస్నాము ప్రతినిత్యము చేయవచ్చును. లేదా ఆయాకాలభేదము లననుసరించి (వర్ష-శీతకాలాన) యైనను చేయవచ్చును. ఏలయన ఉష్ణజలము పిత్తవర్ధకమగును. కాన ఈ స్నానము గ్రీష్మర్తువున యుక్తము కాదు. అటులనే శీతజలము శీతకాలమున శీతమును వృద్ధిచేయును గాన యుక్తము కాదు. వర్షశీతకాలాలలో ఉష్ణజలమును, గ్రీష్మ శరత్కాలాలలో శీతలజలమును స్నానార్థమై ఉపయోగించుట యుక్తము. హేమంతమున ప్రతినిత్యము తైలమును బూసుకొని గోరువెచ్చగ కాచిన జలముచే నింపిన తొట్లలో శిరస్సును విడిచి మిగిలిన శరీర భాగమంతయు మునిగియుండునట్లు స్నానము చేయుట హాయిని గొల్పును. ఇది శరీరమునకు ఎట్టి వికృతియు కలిగించక యారోగ్యమును వృద్ధి పొందించును. ఇటులనే శిశిరమందు చేయవలెను.

వసంత కాలాన కూడా ఉష్ణజల స్నానమునే ఆచరించవలెను. ఎందుకనగా గడచిన దీర్ఘ శీతకాలమున శరీరము ఉష్ణజలస్నానమునకు అభ్యాసపడి యుండును. వెంటనే మార్పు చేయక సంధికాలముగా భావించి నిదానముగా వేడినీటి స్నానమును తప్పించుట యుక్తముగా నుండును.

ఇక సంస్కారి శీతోష్ణ జలస్నానము సర్వకాలము నందు హితముగానేయుండును. దీనికి ఋతు భేదములను పాటింపపనిలేదు.

<u>నైమిత్తిక స్నానము :</u>

మానవుని జీవిత కాలములో మధ్యమధ్య కొన్ని విశేషకారణాలవల్ల అతని శరీర మనస్సుల కొకవిధమగు మలినాధిక్యము సంక్రమించుచుండును. కావున వానిని

ఎప్పటికప్పుడు తొలగించు కొనుటకు ఒకవిధమగు విశిష్టస్నానము నాచరింపవలసి యుండును. ఇట్టి స్నానమునే నైమిత్తికస్నానమందురు.

సూర్య చంద్ర గ్రహణములు పట్టినపుడు భూమిపై కలుగు పరిణామ భేదములను బట్టి మానవుల శారీరక మానసిక వ్యాపారములలో నొక్కింత వ్యత్యాసమేర్పడును. వీనిని వెంటనే తొలగించుకొనవలెను. దానికి ప్రత్యేక స్నానము చేయవలసియుండును. సూర్య చంద్రగ్రహణములయొక్క బలాబలములను బట్టి మానవుడు గ్రహణ దినమునకు మరుదినమందుగాని, గ్రహణ దినమందు గాని స్నానమాచరింపవలసియుండును - మరియు

శ్లో॥ క్షురకర్మణి చాంతేచస్త్రీ సంభోగేచ భోద్విజాః ।
స్నాయాతచైలవాన్ ప్రాజ్ఞః కలుభూమి ముపేత్యచ ॥

క్షౌరము చేయించు కొన్నపుడు తనశరీరము మంగలిచే తాకబడును. అతడు గ్రామమంతయు వృత్త్యర్థమై తిరుగుట, పెక్కుమందిని తాకుట మొదలగు వానిచే అత్యంత మలిన భూయిష్ఠుడై యుండును. అనేక సాంక్రామికరోగములు అతని ద్వారా సంక్రమించు సంభవమున్నది. కావున ఇట్టి మలినములు తొలగించుకొనుటకు క్షౌరకర్మానంతరము ప్రత్యేక స్నానమాచరింపవలయును. ఇట్టి స్నానమాచరించునప్పుడు తులసీమూలమున నుండు మృత్తికతో శరీరమును రుద్దుకొనుట యుక్తము. తులసి క్రిమిహరమగుటచే సాంక్రామికరోగబీజములను శీఘ్రముగా నశింపజేయును. స్త్రీసంభోగాంతమున గూడ ప్రత్యేకస్నానమాచరింపవలయును. ఈకార్యముచే అలసిన శరీరము స్వేదము చేతను, శారీరక మానసిక పరిశ్రమచే కలిగిన అలసట తొలగుటకు, ఆకార్యాంత సూచకముగా ఇద్దరు విడిచిన శుక్రశోణితములచే వారలగుహ్యాంగము లత్యంతమలినమగును. కోల్పోయిన బలమును పొందుటకు వెంటనే స్నానమాచరించి సుఖనిద్రను పొందవలయును. శ్మశానము పీనుగులతో వ్యాప్తమై దుర్గంధముతో కూడి పొగచే ఆవరింపబడి మిగుల నసహ్యముగానుండును. ఇందుచే శరీరము మనస్సుకూడ కలుషితమై వ్యాకులత నొందును. దానిని తొలగించుటకై ప్రత్యేక స్నానమాచరింప వలయును. ఇవిగాక పుత్రోదయమైన విషయం తెలిసిన వెంటనే మనస్సు ఒకవిధమగు ఉద్వేగమునకు లోనగును. కాన వెంటనే సచేలస్నాన మాచరింపవలయును. శవమును శ్మశానమునకు గొనిపోయి, దానిని కాల్చిలేక పూడ్చిన పిమ్మట కూడా సచేల స్నానమాచరించవలయును. ఈసమయాన ఇంటివరకూ రాకుండా, శ్మశానానికి

దగ్గరలోనున్న జలాశయాదులలో స్నానమాచరించుట యుత్తమము. అలా అనుకూలము లేనిచో బావినుంచి నీరుచేదుకొనియైనా చేయవలయును. మరియు దేశాంతరము నందున్న తన పిల్లవాడు మరణించినట్లు తెలిసినప్పుడు, మహనీయుడు నిర్యాణము చెందినప్పుడు, తనబంధు మిత్రుల మరణవార్త విన్నవెంటనే, విచారమగు ఏ ఇతరవార్తలు వినినప్పుడు, మైలతోనున్నవారిని తాకినప్పుడు కూడ ప్రత్యేక స్నానాదుల నాచరించి మనస్సును శాంతి పరచుకొనుట ఉత్తమము.

ఇటుల నిమిత్తమాత్రముగా ప్రత్యేక కారణములచే తన మనః శరీరములకు సంక్రమించు మలినములను తొలగించుకొని ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఇట్టి ప్రత్యేక స్నానములాచరింపవలెను.

కామ్యజలస్నానము :

జన్మకు మూలభూతమైన శుక్రశోణితసంయోగ దౌర్బల్యముచే యుక్తవయస్సున ఆరోగ్యాభివృద్ధికి ప్రతిబంధక రూపకముగా ఏర్పడిన లోపమును పూరించుకొను తలంపుతో మానవుడు చేయునట్టిస్నానము కామ్యస్నానమనబడును.

మానవుడు మిగుల ప్రభావ సంపన్నములగు తీర్థములందు తనకామితమును పొందుటకై స్నానమాచరింపవలయును. ఈ తీర్థములు దైవనిర్మితములగుటచే అందు అగోచరమైన ప్రభావ మిమిడియుండును. ఇట్టివానిలో నుపవాసాది నియమములతో స్నానమాచరింపవలెను. ఇందుచే పరోక్షమైన ప్రతిబంధక రూపమగు దోషములు - మలినములు తొలగును. ఇట తీర్థములనగా ముందు తెలిపిన దేవఖాత జలాశయాదులు. గంగా, గోదావరి, కావేరీ ఆది పుణ్యనదులు అని గ్రహించదగును.

శ్లో॥ తద్వత్స్నానం సముద్రస్య సర్వకాలం ప్రశస్యతే
పౌర్ణమాస్యాం విశేషేణ హయమేధ ఫలం లభేత్ ॥

మానవుడు తనకామితములను బొందుటకై పౌర్ణమి అమావాశ్యాది పర్వదినము లందు సముద్ర స్నానమాచరింపవలెను. సముద్రమందలి తరంగముల వేగాఘాతములచే శారీర కాంగములకు విశేస చలన రూప పరిణామమేర్పడి జన్మతః ప్రతిబంధక రూపముగా నేర్పడిన లోపమును పూరించుకొనవచ్చును. అందువలననే సంతాన ప్రాప్తిలేని దంపతులు రామేశ్వరమున సేతువు దగ్గర సముద్ర స్నానమాచరింపవలెనని జ్యోతి శ్శాస్త్ర ప్రకారము మాతృమాతుల శాప పరిహారము (శాంతి కార్యము) గా

నిర్దేశింపబడింది. పర్వదినములలో సూర్య చంద్రుల స్థితిని బట్టి సముద్ర తరంగముల వేగమున కొకవిధమగు ఆధిక్యము ఏర్పడును. కాన అట్టిదినములందు స్నానమాచరించినచో పైన వివరించిన పరిణామములు అతిశీఘ్రముగా కలుగును. శరీరముపై దద్రు, పామ మొదలగు దుష్టవ్రణములున్నచో ఈసముద్రస్నానముచే క్షారసంయోగము వలన నవి త్వరగా శమింపగలవు.

జలస్నాన విధానము :

జలముతో స్నానము చేయుట - శిరస్నానము, కంఠస్నానము, అవగాహనము అని మూడువిధములుగానుండును. ఇందు ప్రతిదినము తనకు అలవాటుగా నుండు విధానమునే ఆచరించుచుండవలెను. లేనిచోనసాత్మ్యజవ్యాధులు జనించుటకు కారణమగును.

అయితే ఇందలి అవగాహన విధానము కేవలము ఆయాఋతు నియమములను అనుసరించి చేయవలసియుండును. శరీరమునకు ముందుగా తైలమును పూసుకొనిన పిమ్మట ఉష్ణజలపూరిత ద్రోణులందు మాత్రమే చేయవలసియుండును. మిగిలిన రెండు విధానములందు ఏ జలమైనను అలవాటు ప్రకారము చేయవచ్చును.

ప్రతిదినమూ శిరస్నానమే ఆచరించవలయును. కాని కేవలము కంఠస్నానము యోగ్యము కాదు. ఇటులచేయునట్టి శిరస్నానము క్రియాభేదము ననుసరించియు గుణవిశేషము ననుసరించియు, సామాన్యము, విశేషము అని రెండు విధములు. అందు వాపీ కూపములవద్ద చేయునట్టి శీతల జలస్నానము, గృహములందు కాచి యుంచినట్టి ఉష్ణజలముతో చేయునట్టి స్నానము సామాన్యస్నాన మనదగును. విశాలమగు జలాశయములందును, నదులందును, సముద్రమందును జేయునట్టి స్నానము విశేషస్నానమనదగును. దీనిచే కలుగు ప్రయోజనము మున్నగు వివరములు వెనుక వివరించుట జరిగింది. కాని ఒక్కమాటలో చెప్పవలెనన్న సామాన్య స్నానమున శరీరమునకు పరిశ్రమ ఎక్కువగా ఉండదు. అదేవిశేషస్నానమున ఈదుట మొదలగు క్రియలచే శరీరమునకు గట్టి పరిశ్రమలభించి తీరును. ఇంతమాత్రమున జలాశయమున సామాన్య స్నానము చేయకూడదు అనునియమమేమియూలేదు. రెండువిధములుగానూ చేయవచ్చును. మానవుని ఓపికను, వీలును అనుసరించి యుండును.

ఈ విశేష స్నానవిధానమువల్ల ఆరోగ్యానికి ప్రతిబంధకమైన కఫమేదస్సులకు శమనమేర్పడితీరును. కాని ఈవిశేష స్నానమును కాలనియమము ననుసరించి

చేయదగియుండును. ఏలయన కొన్ని కాలములలో జలాశయములు మిగుల కలకబారివాటిమధ్యనాచు, విషకీటకములు మొదలగు శరీరాపాయకరములగునవి పైకి కనిపించకయుండును. కాన అగస్త్యోదయముచే సమస్త జలాశయములును నిర్మలముగ నుండునట్టి శరత్కాలమున (హంసోదకము) నీవిశేషస్నానము యుక్తమగును. స్నానమునకు ఉపక్రమించుటకు ముందు తనశరీరముపైనున్న గుడ్డలన్నింటిని తీసివేసి కేవలము గట్టి కౌపీనమును గాని, కటివస్త్రమును (డ్రాయరు) గాని ధరించియుండవలెను. అతిశీతల కాలమైన మొదట దూమెరుగుగా తైలమును శరీరమంతయూ రుద్దుకొనవలెను. తర్వాత నీటిని ఆపాదశిరఃపర్యంతము తడియునట్లు శిరస్సుపైనుంచి నెమ్మదిగా పోసికొనవలయును. ఇక జలాశయములు, నదులందు తొలుత తనశరీరమంతయు తడియునట్లు రెండుమూడుమార్లు నెమ్మదిగా మునుగ వలెను. జలాశయములందు నడుములోతునీరువచ్చువరకు ప్రవేశించి, నాసిక కర్ణ రంధ్రములను వేళ్ళతోమూసి శిరస్సును వంచి మెల్లగ మునుగవలెను. కటిలోతుకన్నా ఎక్కువలోతుకు పోయి మునిగిన కాళ్లు భూమిపై ఆనుటకు ఊర్ధ్వభారము లేక కాళ్ళుపైకితేలి ప్రమాదములకు కారణమగును. కాన జాగ్రత్తవహించుట మంచిది. కర్ణములు మూసియుంచనిచో (దూదివుంచుట యుక్తము) మునుగువేగానికి నీరు ప్రవేశించి శ్రుతి యంత్రమున కభిఘాతమును, నాసికారంధ్రము ద్వారా గళమార్గమున నీరు ప్రవేశించి అవరోధముకలిగించి ప్రమాదము జరుగవచ్చును. కాన ఈరెంటిని జాగరూకులై మూసుకొని నిదానముగా విశేషస్నానమాచరించవలెను.

మిక్కిలి నల్లగను, జిగటగను, మృదువుగను నుండునట్టి మట్టిని గ్రహించి శరీరమును రుద్దుకొనవలెను. ఈమృత్తిక మస్సృణముగనుండి కషాయరసమును కలిగియుండుటను బట్టి శరీరముపైనుండు మురికి శీఘ్రముగ పోయి మనస్సుకు శాంతి, శరీరమునకు మృదుత్వమును కలిగించును. ఈఒండుమన్నులభింపనిచో ముద్గపిష్టముతోగాని, యవపిష్టముతోగాని శరీరమును రుద్దుకొనవలయును. ఇలారుద్దు కొన్న తర్వాత పాత్రతో శరీరముపై నీరు పోసికొనుచూగాని, యథాపూర్వకముగా జలాశయము లందును, నదులందును మునుగుచు శరీరమును మృదువుగా రుద్దు కొనుచూ గానీ తన శరీరమునకు ఆయాసము కలుగునంతవరకూ స్నానమాచరించ వలెను. ఇటులనే విశేషస్నానమునకు ముందుగా శరీర పరిమార్జనమునకై పైవిధముగా నాచరించిన తర్వాత, జాగరూకుడై తనశరీరమునకును, కరచరణాద్యంగములకును పరివర్తన రూపవిశేషచలనాత్మకక్రియలను కల్పింపవలయును. శిరస్సును నీటిపై తేల్చి

మిగిలిన శరీరమును జలమధ్యభాగమునకు జేర్చి విశేషస్నానమాచరించుచు ఆయాసము కలుగుటకు ముందుగనే విరమించవలెను. క్రొత్తప్రదేశములలో ఇలాచేయునపుడు అతిజాగరూకత వహించుట అతిముఖ్యము. తనశక్తికి మించి దూరముగా ఈదుతూ పోయి, మరలా వెనుతిరిగారాలేక ప్రమాదము కొని తెచ్చుకొనకూడదు.

నదులలో స్నానమాచరించునపుడు, ఈదునపుడు ప్రవాహమున కెదురుగా చేయవలెను. ప్రవాహము ననుసరించి చేసినచో నాప్రవాహవేగముచే తనశక్తిని కోల్పోయి తిరిగి తీరమును చేరలేక ప్రమాదము పొందవచ్చును. కాన ప్రవాహమున కెదురుగనే తరుణ స్నానమాచరించుట యుక్తము. ఇటుల స్నానవిధానము నిర్వర్తించుకొనిన పిమ్మట

"స్నాత్వానమృజ్యాద్గాత్రాణి ధుమయాన్నశిరోరుహాన్,
నివసీతార్ద్ర ఏవాశు సోష్ణీషే ధౌతవాససీ ॥"

శిరస్సునకు ఉతికి ఆరవేసిన పరిశుభ్రమగు వస్త్రము నుష్ణీషమువలె చుట్టుకొని, మరియొక వస్త్రమును శరీరముపైధరించి, స్నానజలము ఆరిపోవువరకు అటులనే యుండవలెను. శరీరముపై ధరించి, స్నానజలము కొనుటగాని, శిరస్సునందలి కేశములను వస్త్రముతోగాని, హస్తముతోగాని దులుపుట చేయరాదు. అనగా శరీరముపైనుండు తేమ దానంతటదియే యారి పోవునట్లు చేయుటయే యుక్తము. మెత్తని వస్త్రముతో మృదువుగా వొత్తవచ్చును. శిరస్సు త్వరగా ఆరునట్లు వస్త్రమును బాగుగా చుట్టవలెను. దీర్ఘకాలము తడి ఆరకుండా వుంచిన శిరోభారము, ప్రతిశ్యాయ, మొదలగు వికారములకు కారణమగును. జలస్పర్శచే కేశములు పరుషత్వమును జెందును. అట్టివానిని దులిపిన తెగిపోవును. సముద్రజలస్నానానంతరము పిచ్ఛిలత్వ మేర్పడును. దీనిని తొలగించుకొనుటకు వేరే జలముతో వెంటనేస్నానము చేయవలెను.

జలస్నానానంతర కర్తవ్యము :

సౌభాగ్యదం వర్ణకరం ప్రీత్యోజో బలవర్ధనమ్
స్వేద దౌర్గంధ్యవైవర్ణ్య శ్రమఘ్న మనులేపనమ్. సు.చి. అ.24.63

మానవుడు స్నానవిధిని నిర్వర్తించుకొనిన వెంటనే సుగంధ ద్రవ్యములతో సిద్ధము చేయబడిన లేపనమును శరీరమునకు పూసుకొనవలయును. దేవుని 'చందన చర్చిత ----' అని కీర్తిస్తాముకదా! మంచిగంధపు చెక్కను అరగతీసిన గంధమునకు

జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరము వంటి పరిమళ ద్రవ్యాల్ని కలిపిన దాన్నే 'చందనచర్చ' అంటారు. ఈ లేపనముచే స్నానముచే చర్మమునకు కలుగు మృదుత్వము, సుగంధము, కాంతి, మొదలగు గుణములు మరింత గుణవత్తరమగును. తేజస్సును, బలాన్ని వృద్ధి పరచును. శరీరదుర్వాసనను అరికట్టును. మానసిక ఉల్లాసము జనించును. అనుతాపాన్ని పోగొట్టును. విరహాగ్నికి అతిమంచిని చేయును. ఈపని వెంటనే ఆచరించవలెను. ఏలయన అనులేపమనునది కొద్ది ప్రమాణముతో మిక్కిలి పలుచగా బూయదగి యుండును. శరీరముపై మలినము లేకయు స్రోతో ముఖములు స్వచ్ఛముగా విచ్చుకొని యున్నపుడు లేపనముగావింపవలయును. ఇతర సమయములో లేపనముగావించిన స్వేదాదులందు మిళితమై వీర్యహానిని పొంది నిష్ప్రయోజనమగును.

స్నాన నియమాలు :

"నస్నాయీత నరో నగ్నః ----- నచాభీక్ష్ణం శిరః స్నానమ్,
కార్యం నిష్కారణం బుధైః, శిరః స్నాతశ్చతైలేనవాంగంకించిదుపస్పృశేత్ ॥

స్నానవిధిలో మానవుడు తన యారోగ్యమునకు భంగము కలిగించునట్టి క్రియలను పరిహరింపవలసియుండును. జలాశయములందుగాని, నదులందుగాని స్నానము చేయునపుడు వివస్త్రుడై యుండకూడదు. ఏలయన మలిన భూయిష్ఠమగు గుహ్యాంగమును జలాశయమునందలి మలిన జీవులగు కీటకములు ఆశ్రయించును. ఈ యంగములు మిక్కిలి మృదువుగను, మర్మస్థానములుగను ఉన్నవి. కాన కీటకములచే ఆర్యోగమును కోల్పోవుటగాని, మరణము గాని బొందవచ్చును. మరియు కూపాదులసమీపముల స్నానమాచరించునపుడు కూడ వివస్త్రుడై యుండకూడదు. ఇతరులు అనుకోనివిధముగా ఆ ప్రాంతాలకువచ్చి చూచుట సంభవించిన ఇద్దరూ సిగ్గుపడి మానసిక క్షోభకు గురి కావలసి యుండును. కాన దిగంబరిగా స్నానము చేయరాదు.

శీతల జలముచే హెచ్చుకాలము స్నానమాచరించినచో శిరస్సు కఫధాతువగుటం బట్టి ప్రతిశ్యాయాది వ్యాధులు సంభవించును. ఉష్ణోదకస్నానము వల్ల శిరస్సునందు పిత్తవికారములగు పలితిథులను నేత్రవ్యాధులు సంభవించును. కావున దాహాదులచే పీడింపబడునప్పుడు తప్ప ఇతరసమయములలో హెచ్చుగా శిరస్నానము వర్జింపవలయును. శిరస్నానము చేసిన పిమ్మట వెంటనే తైలమును శిరస్సునకు కాని శరీరమునకుగాని బూసుకొనరాదు. ఎందుకన అత్యంత ఆర్ద్రకములుగానుండు

కేశములు, స్రోతోముఖములును తైలము పూసిన వానిని ఆరనీయక ఒకవిధమగు పైచ్ఛిల్యము ఏర్పడును. ఇందుచే శిరోగతవ్యాధులు, శరీరమందు కంద్వాదివ్యాధులు కలుగును. మరియు మెసకవాసన కూడ జనించును. స్నానానంతరము శరీరముపై జలమును స్నానము చేసిన వస్త్రముతో గాని, హస్తముతోగాని, తుడువరాదు. ఎందుకన స్నానము చేయునపుడు శరీరముపై నుండు మలినము మరలా శరీరమునకు అంటుకొనును. చేతితో తుడిచిన స్రోతస్సులకు హాని జరుగును. అనగా త్వగ్గతమగు భ్రాజకపిత్తమునకు క్షయమేర్పడి తద్వారా త్వక్కునందుండు వర్ణాదులు హీనమగును. గాన స్నానానంతరము, స్నానము చేసిన తడి వస్త్రముతోగాని, హస్తముతోగాని శరీరగతజలమును తుడువరాదు.

పాదాభ్యంగము :

పాదాభ్యంగ మనగా అరికాళ్ళకు తైలమును బాగుగా మర్దించుట. ఈ విషయమై సోమేశ్వర దేవ విరచితమైన 'అభిలషితార్థ చింతామణి' అను గ్రంథమున వివరించిన దానిని చూతము.

"పాదాభ్యంగభోగః

పాదాభ్యంగస్య భోగోయమధునాపరికీర్త్యతే
వామే పార్శ్వే శయానస్సన్ పాదావభ్యంజయేత్సుఖీ
సర్పిషా శతధౌతేన నవనీతేన వాన్నృపః
దధ్యాతైలేన పయసా తక్రేణాభిష్వ తేన వా
శ్రీఖండ క్షోదనీరేణ బదర్యాఃషేనకేన వా
పాదసంవాహదక్షాణాం కామినీనాం మనోహరైః
అశోక పల్లవప్రఖ్యైః కరై రభ్యజ్జయే చ్ఛనైః
వసంతే సర్పిషా దధ్నా శీతేన పయసాపి వా
నిదాఘే నవనీతేన కాంజికైః కోలఫేనకైః
వర్షాసుపయసా భంజే త్పాదౌ తక్రేణ వా పునః
శతధౌతేన శరది సర్పిషా చందనోదకైః
హేమంతే శిశిరే చైవ తైలేనాభ్యంజయేత్పదే

పశ్చాత్ప్రక్షాలయేత్పాదౌ సుఖస్పర్శేన పాదసా
మసూరయవ పిష్టైశ్చ హరిద్రాచూర్ణ మిశ్రితైః
ఉద్వర్త్యచ పునః పాదౌ క్షాలయే త్సుఖవారిణా
ఏవం యః కారయే ద్రాజా భోజనాదూర్ధ్వ మన్వహమ్
పాదాభ్యంగస్య యోగోయం వర్ణితాస్సోమ భూభుజ."

అభిలషితార్థ చింతామణి నుంచి -

పాదములకు నూనెరుద్దుటవలన కలుగు ఫలము చెప్పబడును.

పాదములకు నూనె మర్దనచేసి ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి పరుండిన సుఖము కలుగును.

నేతితోగాని, సదాపతోగాని, వెన్నతోగాని, పెరుగుతోకాని, పాలతోగాని, మజ్జిగతోకాని, శ్రీచందనపునీటితోగాని, రేగుచెక్క కషాయముతోగాని, నూగుల నూనె కలిపి పాదములకు మర్దనచేసుకొన్న మనస్సుకు సంతోషము. కామోద్రేకము కలుగును.

వసంత ఋతువునందు అశోకచివుళ్లరసము, నేయి, పెరుగు, చల్లటిపాలు వీనిని కలిపికాచి, చేతులతోనిదానముగా పాదములకు రాచిన వేడి శమించును. ఇంకనూ గంజి, రేగుగుజ్జు, సముద్రపునురుగు వెన్నతో కలిపి రుద్దిననూ వేడి శమించును.

వర్ష ఋతువు నందు పాలు, మజ్జిగ, సదాప కలిపిన తైలమును రుద్దుకొనవలయును.

శరదృతువునందు నేతిని చందనముతోకలిపి రాయవలయును.

హేమంత శిశిర ఋతువులందు తైలముతో బాగుగా మర్దన గావించి పెసరపిండి, గోధుమపిండి, పసుపు చూర్ణములను కలిపి దానితో ఉద్వర్తనము (నలుగు పెట్టుట) గావించి, నీటితో కడుగుకొన్న సుఖముగా నుండును. మరలా పిండిచే రుద్దుకొని సుఖోష్ణమగు నీటితో శుభ్రపరచుకొనవలయును. ఈప్రకారం భోజనానంతరము ఎవడు గావించుకొనునోవాడు సుఖించును.

ఉగ్రాదిత్యాచార్యకృత 'కల్యాణకారకము' నందు

"సోపానత్క స్సంచరే త్సర్వకాలం
తేనారోగ్యం ప్రాప్నుయాన్మార్దవం చ ।
పాదాభ్యంగా త్పాదదాహ ప్రశాంతిం
నిద్రా సౌఖ్యం నిర్మలాం చాపిదృష్టిమ్" ॥

సర్వకాలములందు పాదములకు చెప్పులు ధరించి సంచరింపవలయును. దీనివలన ఆరోగ్యము, పాదములకు మార్దవము కలుగును. పాదములందు తైలమును మర్దనము గావించుటచే పాదదాహం అనగా పాదముల మంట తగ్గును. సుఖనిద్ర జనించును. నిర్మలమైన దృష్టి కలుగును.

శ్లో॥ మూర్ధ్ని త్రివారం శ్రవణైకవారం అక్ష్ణోశ్చనాసాపుటయోస్తథాచ
స్నేహం క్షిపేదంఘ్రియుగే త్రివారం, సర్వేషు గాత్రేషుచ యుగ్మవారమ్.

శ్లో॥ పాదాభ్యంగస్తు తత్స్థైర్య నిద్రాదృష్టి ప్రసాదనమ్ ।
పాదసుప్తి సమస్తంభ సంకోచ స్ఫుటన వ్రణుత్ ॥

భోజనారాజకృత - చారుచర్య నుంచి

తలపైముమ్మారు, చెవులందు కన్నులందు ముక్కులందు ఒక్కొక్క మారు పాదములందు ముమ్మారు, తక్కిన అన్ని అంగములందు రెండుమార్లు తైలము నుంచవలయును.

పాదములకు తైలమును మర్దించుటచే వాటికి బలము కలుగును. పాదములు మొద్దుబారుట, బిగుసుకొనిపోవుట, ముడుచుకొని పోవుట, పగులుట పోవును. మరియు సుఖనిద్రవచ్చును. దృష్టి ప్రసన్నమగును

శ్లో॥ ద్వేపాద మధ్యే పృథుసన్నివేశే, సిరే గతే తేబహుధాచనేత్రే ।
తాం రక్షణో ద్వర్తన లేపనాదీన్, పాదప్రయుక్తాన్నయనం నయంతి ॥

శ్లో॥ మలోష్ణ సంఘట్టన లేపనాద్యై, స్తాషదూయంతే నయనాని దుష్టాః ।
భజేత్సదాదృష్టిహితాని తస్మాత్, ఉపానదభ్యంజనధావనాని ॥

అ.హృ.ఉ.స్థా.సర్వాక్షిరోగప్రతిషేధాధ్యాయ శ్లో65

పాదముల మధ్యను రెండు సిరలు కలవు. అవి పాదములనుండి నేత్రములకు వ్యాపించి యుండును. కానపాదములకు చేయు క్రియలు అనగా తైలాదులు పూయుట మొదలగు చికిత్సలు కన్నులను చేరుచున్నవి.

పాదములందు మాలిన్యము, వేడి, దెబ్బలు, పీడ మొదలగునవి కలిగిదుష్టమైనప్పుడు ఆదోషము కూడా నేత్రములకు చెందుచున్నది. కానదృష్టికి హితమైన పాదప్రక్షాళనము, పాదరక్షలు ధరించుట, పాదాభ్యంగము చేసికొనుట శ్రద్ధగా ఆచరించు చుండవలెను.

తైలమును అరికాళ్ళకు చెవులకు తలకు బాగుగా మర్దించుకొన్న వెంటనే కండ్లవెంట నీళ్ళుకారుట, తలచల్లగా నుండుట, ఆరాత్రి బాగుగా సుఖనిద్రపట్టుట అందరూ ఎరిగినదే."కాళ్ళకు రాచుకుంటే కళ్ళకు చలువ" అనే సామెత జనవాడుకలో ఉన్నదే.

కొందరికి అరికాళ్ళు పగిలి చాలబాధపెడుతూఉంటవి. ఇందుకు వారి నిర్లక్ష్యమే కారణము అన్న తప్పులేదు.

ప్రతిదినం పదిమార్లు అద్దంలో ముఖాన్ని చూచుకొనువారు కనీసం ఒక్కసారి కూడా అరికాళ్ళవంక చూచుకోరు. మనముఖంలాగే మన అరికాళ్ళు కూడా మనశరీరంలో ఒకభాగమే అనునది మరచుచున్నారు. ముఖానికి క్రీములు, పెదవులకు రంగులు, కనుబొమలు తీర్చి దిద్దుకోవటం వగైరాలకు ఎంతోకాలం వెచ్చిస్తున్నారు. అందులో నూరోవంతు కూడా పాదాలకు చెయ్యరు.

అందుచే తేమకి, ధూళికి అత్యంతం దగ్గరగా వుండే పాదాలకు చర్మవ్యాధులు రావటం - ముఖ్యముగా పగుళ్ళు రావటం సంభవించును - దీనికి చికిత్స చాలముఖ్యము.

గోరువెచ్చని నీళ్లలో కొంచెము ఉప్పు, కొంచెము స్నానము సబ్బువేసి ఒక బక్కెట్‌లో పోసికొని అందులో పాదాలు మునుగునట్లు కాళ్ళుపెట్టుకొని కూర్చోవలెను. పావుగంట సేపు నానిన పిదప పళ్ళురుద్దుకొను పాతబ్రెష్‌తో గాని, బట్టలురుద్దు బ్రెష్‌గాని, Foot File పేరుతో లభించు ఎమ్రీపేపర్‌తోగాని బీటలు వారినట్లు విచ్చు కొని పోయిన పగుళ్ళని (Dead Tissue) రుద్దవలయును. నానుటవల్ల సులభముగా అక్కడి చర్మము ఊడిపోవును. మొత్తము పాదమంతయు శుభ్రముచేసుకోవలయును. పగిలిన గుర్తులు దాదాపు కనుమరుగయి పోవును. శుభ్రమైన బట్టతోతుడిచి గోరింటాకు పెట్టుకొన్న చలువచేసి మరిపగులుట ఆగిపోతుంది. ఎన్నిసార్లు ఇలాచేయవలెనన్న అది మీకాళ్ళపగుళ్ళ మీద, మీ శరీరపు వేడిమీద ఆధారపడియున్నది. సాయంత్రి ఈపనిచేస్తూ పగలు కేవలము పిండతైలము అరికాళ్ళకు 5 నిమిషాలు వంతున రుద్దుచున్న ఫలితాలు త్వరగా లభించును.

శ్లో॥ వాతాధిక్యేఽధికం తైలం, పైత్యశ్లేష్మణి చాల్పకం,
యథాదేహబలం వీక్ష్యస్నేహ మానం ప్రయోజయేత్ ॥ (చారుచర్య)

వాతమెక్కువగా నున్నప్పుడు ఎక్కువగాను, పిత్త శ్లేష్మములందు తక్కువగాను దేహబలానుకూలముగా తైలమునుపయోగింప వలయును.

శ్లో॥ కేశప్రాయే మూర్ధ్ని వాయ్వాధికేవా, యూనస్సార్ధంస్నేహమానం పలంస్యాత్।
పైత్యేమూర్ధ్ని శ్లేష్మదేహేపలం స్యాత్। బాలేవృద్ధేచాతురీపాదభాగం. (చారుచర్య)

పడుచు వారికి - వెంట్రుకలెక్కువగానున్నవారికి - వాతమెక్కువగానున్న వారికి - ఒకటిన్నర ఫలము (పలము = 4 తుల; 21/2 తుల =1 ఔన్సు) - శ్లేష్మ పైత్యాధిక్యములందు ఒకపలము తైలమునుపయోగించవలయును. బాలురకు వృద్ధులకు పలములో నాల్గవవంతు చాలును.

శ్లో॥ షడ్బిందవః ప్రయోక్తవ్యాః కర్ణయోర్ఘ్రాణరంధ్రయోః ।
నేత్రయోర్బిందు మాత్రంచ, కర్షార్ధం పాదయోరపి ॥ (చారుచర్య)

చెవులందు ముక్కులందు ఆరేసిబొట్లు - కన్నులందు ఒక్కొక్కబొట్టును పాదములందర్ధ కర్షము (కర్షము = 1 తులము) ఉపయోగించవలయును.

శ్లో॥ హేమంతే నాడికాః యుగ్మం శిశిరే నాడికాత్రయం
వసంతే నాడికాః పంచ గ్రీష్మేషణ్ణాడికాః స్మృతాః
వర్షాకాలే శరత్కాలే సద్యస్స్నానం సమాచరేత్ ॥ (చారుచర్య 44)

హేమంత ఋతువునందు రెండు ఘడియలు (ఘడియ = 24 నిమిషములు) శిశిరమందు మూడు ఘడియలు, వసంతములో ఐదు ఘడియలు, గ్రీష్మఋతువునందు ఆరుఘడియలు (2గం. 24 ని) తలంటుకాలము తగును. వర్షశరదృతువులందు మాత్రము ఆలస్యము చేయక త్వరగా స్నానము చేయవలయును.

శ్లో॥ నిత్యాభ్యంగం నాడికా పంచమంచ వారాభ్యంగం నాడికాద్వాదశంచ ।
పక్షాభ్యంగం నాడికాషోడశంచ, మాసాభ్యంగం చైకరాత్రం వదంతి. (చారుచర్య)

నిత్యాభ్యంగమగునేని యైదు ఘడియలును, వారమునకొక తూరియైన పండ్రెండు ఘడియలును, పక్షమున కైన పదునారు ఘడియలును, మాసమునకు ఒకమారు మాత్రమే తైలాభ్యంగమయిన రాత్రి తైలముతో నానుట మంచిది.

హిందూగృహములందు అతిథిగాని, చుట్టముగాని ఇంటికిరాగానే ముందుగా చేసేమర్యాద కాళ్ళు కడుగుకునేటందుకు పెద్దచెంబుతో నీళ్ళు ఇస్తారు. ఈమర్యాదలో ఎంతో శాస్త్రీయమైన సత్యంఇమిడి ఉన్నదని తెలిసినవారు కొద్దిమందే ఉంటారు.

మన శరీరమందలి మురికి - మలినములు కర్మేంద్రియాలనుండి లెక్కలేని చర్మరంధ్రముల నుంచి బహిర్గతమగుచునే యుండును. చర్మములోని ఒక చదరపు అంగుళమున 3000 రంధ్రములున్నట్లు తెలియుచున్నది. ఈరంధ్రములనుంచి బహిర్గతమగు మలినములను స్నానము ద్వారా శుభ్రముచేయుచుండిన రక్తప్రసరణము బాగుగాజరిగి ఆరోగ్యము చక్కగానుండును. చర్మరోగములకు తావే లేకుండా ఉండును.

ధర్మశాస్త్రములందు స్నానమును గురించి :

శ్లో॥ స్నానమూలాః క్రియాస్సర్వాః శ్రుతిస్మృత్యుదితా నృణామ్
తస్మాత్ స్నానం నిషేవేత శ్రీపుష్ట్యారోగ్య వర్ధనమ్ ॥

వేదశాస్త్రములందు చెప్పబడిన కర్మలన్నింటికీ స్నానమే మూలము. తస్మాత్ పుష్టిని ఆరోగ్యమును వృద్ధిపొందించుస్నానమును అందరును తప్పక ఆచరించవలయును.

శ్లో॥ మృతేజన్మని సంక్రాంతౌ శ్రాద్ధే జన్మతిథౌ తథా ।
అస్పృశ్య స్పర్శనే చైవ నస్నాయా దుష్ణ వారిణా ॥

మృతాశౌచము, జాతాశౌచము, సంక్రాంతి, శ్రాద్ధము,గ్రహణము, జన్మదినము లందు, తాకరానివారిని తాకినపుడును వేడినీళ్ళతో స్నానము చేయరాదు.

ఇతర విధస్నానములు :

శ్లో॥ శరీరస్య అసామర్థ్యాత్ వైషమ్యాత్ దేశకాలయోః
స్నానాన్యేతాని తుల్యాని శ్రేష్ఠం మానస ముచ్యతే .

శరీరములో శక్తి లేనపుడు, దేశకాలములుచెడినపుడు, క్రిందచెప్పిన స్నానములు గూడ అన్నీ సమానములే. వీనిలో మానసిక స్నానము ఉత్తమమైనది.

1. మంత్రస్నానము :

తడిబట్టతో శరీరమును తుడుచుకొని, శుభ్రవస్త్రమును ధరించుట, తర్వాత చిన్న పాత్రలో నీరు తీసుకొని

"అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోపివా
యః స్మరేత్ పుండరీ కాంక్షం సబాహ్యాభ్యంతర శ్శుచిః"

అను మంత్రమును ఉచ్చరించుచూ తనపై ప్రోక్షించుకొనవలయును - అనగా తనపై చల్లుకొనవలయును.

2. మృత్తికా స్నానము :

తులసి మొక్క దగ్గరి పాడిమన్ను చేతిలోవేసుకొని

"ఉద్ధృతాసివరాహేణ కృష్ణేన శతబాహునా
మృత్తికే హనమే పాపం యన్మయా దుష్కృతంకృతమ్"

అని చెప్పుచూ రెండు అరచేతులతో రుద్దుకొని శరీరమునకు పూసుకొనవలెను.

3. భస్మస్నానము :

ఆవుపేడ పిడకలను కాల్చిన భస్మమునుగాని, హోమాగ్ని భస్మమునుగాని చేతిలో వేసుకొని **"ఓం చత్వారి శృంగాః త్రయో అస్యపాదాః ద్వేశీర్షే సప్తహస్తాసో అస్య త్రిధాబద్ధో వృషభోరోరవీతి మహోదేవో మర్త్యం ఆవివేశ"** అని పఠించుచు శరీరమునకు పూసుకోవలయును.

4. మానసిక స్నానము :

మనస్సులో క్రింది మంత్రమును పఠించుకోవలయును.

"ఖస్థితం పుండరీకాక్షం మంత్రమూర్తిం హరిం స్మరేత్,
శ్యామలం శాంతహృదయం ప్రసన్న వదనం శుభమ్ "
"ఇదం మానసిక స్నానం ప్రోక్తం హరిహరాదిభిః,
ఇదం స్నానం వరం మంత్రాత్ సహస్రాదధికం స్మృతమ్"

ఈ స్నానములు పూర్తీ అశక్తులుగా ఉన్నపుడే చెప్పబడి యున్నవి.

ప్రతినిత్యం అభ్యంగనము ఆచరించుటచే :

శ్లో॥ వాతవ్యాధిం హరతి, కురుతే సర్వగాత్రేషు పుష్టిం
దృష్టిం మందా మపి వితనుతే వైనతేయోప మాంచ ;
నిద్రాం సౌఖ్యం జనయతి, జరాంహంతి, శక్తింవిధత్తే;
ధత్తే కాంతిం కనక సదృశం, నిత్యమభ్యంగ యోగాత్ ॥

ఈతైలమర్దన విధివలన, తైలమర్దనానంతరం స్నానం చేయుచుండిన వాత దోషాలు హరింప జేయుచు, కండ్లకు చూపును పెంచుచూ సుఖమైన నిద్రను కలిగించును. శరీరాంగాలను దృఢపరచుచు వార్ధక్యాన్ని అరికడుతుంది.

శ్లో॥ స్నేహాభ్యంగకుంభశ్చర్మ స్నేహవిమర్దనాత్;
భవత్యపాంగ దక్షశ్చదృఢః, బలేశాన హోయథా;
తథా శరీర మభ్యంగాత్ దృఢః సుత్వక్ ప్రజాయతే;
ప్రశాంత మారుతా బాధ్వం క్లేశావ్యాయామసంసహమ్ ॥

అరికాళ్ళకు తైలమర్దనము :

శ్లో॥ పాదాభ్యంగోऽనిద్రా కృచ్చక్షుష్యం పాదరోగహం;
చక్షుషిప్రతిరంధ్రహ్యే, శిరే, పాదగతే నృణాం;
అతశ్చక్షుః ప్రసాదార్థం, పాదాభ్యంగం సమాచరేత్ ॥

పాదాలలోని కల్మషాన్నిహరించి, కండ్లకు, మెదడుకు హితం కూర్చును. నేత్రగతాలైన సిరలు అరికాళ్ళవరకు సంబంధం కలిగియుండుటవలన అందాకా దీని ప్రభావం కలిగినందుననే చక్కని చిక్కని నిద్రను కలిగించును.

"తథాశరీరమభ్యంగాత్ ----------వ్యాయామసంసమమ్"

అని పైనమటలో తైలాదులతో శరీరమర్దనవలన శ్రమరాహిత్యం, దృఢకాయం చర్మమృదుత్వరక్షణ, రోమకూపాల ద్వారా తైలం శరీరాంతర్గతమై కండరాది నరముల సముదాయానికి చేరి అక్కడ బలం చేకూర్చుట, అందందుగల దోషాలను హరింప జేయుట జరుగును.

పాదాలకు నూనె మర్దించిన నడుము నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది. శరీరంలో వాతం తగ్గును. రక్తనాళములు కాలిపిక్కలమీద ఉబికి ఉండలు ఉండలుగా కూడా కనబడును., దీనినే -'వెరికోజ్‌వెన్స్' అంటారు. ఈ వ్యాధికూడ తైలమర్దనముచే గుణమగును.

శ్లో॥ సంవాహనం శ్రమహరం వృష్యం నిద్రాసుఖప్రదమ్ ।
ఉద్వర్తనం దృష్టికరం కండూ కోష్ఠవినాశనమ్ ॥

ఈతైల మర్దన విధానాన్ని కూడా వ్యాయామంలోని ఒక భాగంగానే పూర్వులు వచించారు.

మానవుడు ప్రతిదినం అభ్యంగస్నానమాచరించవలెనని నిర్దేశించుచున్నది. కాని కారణాంతరాలచే అలాచేయలేక పోవుచున్నాడు. కనీస పక్షము శుభసమయ ఆరంభములో గాని తప్పక చేసికొని తీరవలెనను ఒకనియమముచేసి దానిని మంగళస్నానము అన్నారు.

స్నానముచే దేహము శుద్ధి అగుననునది అందరికీ తెలిసినవిషయమే. దీని జతకు ఇంకొక ముఖ్యమైన గుణము స్నానముచే కలుగునని తెలుపు పెద్దల అభిప్రాయము ఈ క్రిందివిధముగా నున్నది.

".......In my polygraphic studies on yoga practices, it was difficult to get well-defined graphs until my assistant unable to put up with the body odour of some of the volunteers, suggested that all of them should come for the experiment after taking bath. This suprisingly did the trick and I began to get the graphs well giving us the scientific truth that water enhances electro-magnetic activity. In the context of this finding, the religious practices of washing hands and feet before entering temples and mosques, taking bath everyday, worshipping with wet clothes and conducting prayer standing in the middle of water chest-deep in rivers and tanks etc., seems to be more scientific than a mere act of cleanliness. (Indian Express, 11-12-78.-S.Gopal).

".........యోగాభ్యాసములోనా అన్వేషణ విషయమై చేసి పోలిగ్రాఫ్ సరియైనవిధంగా రాకపోవుటకు, నాదగ్గరున్న వాలెంటియర్సులో కొందరు స్నానము చేయక పోవుటచే వచ్చు దుర్వాసన యే అనునది నా అసిస్టెంటు చెప్పువరకూ నా గ్రాఫ్ సరిగ్గా రాలేదు. అందుచే యోగాభ్యాస ప్రయోగశాలకువచ్చు ప్రతిఒక్కరూ శుభ్రముగా స్నానము

చేసియే రావలయునని నియమము చేసితిని. ఈస్నాన మహిమతో నా గ్రాఫ్ సరిగ్గా వచ్చి, నాప్రయోగము సఫలమై నన్ను ఆశ్చర్యపరచింది. దీనితో (నీటికి విద్యుత్ ప్రేరణ శక్తి కలదని) నీరు 'ఎలక్ట్రోమ్యాగ్నటిక్ యాక్టివిటీ' ని అధికము చేయును అను శాస్త్రీయ రహస్యము నాకు తెలిసెను. ఈసత్యముతో కనుగొన్న దేమనగా మనవారు అనూచానంగా ఆచరించుచూ వస్తున్న -నీటితో చేతులు, పాదములు కడుగుకొని దేవాలయములోనికి, మసీదులలోనికి పోవుట, ప్రతిదినం స్నానముచేయుట, తడిగుడ్డ లతో దైవప్రార్థనలు సలుపుట, నది, ఏరు, లేక కొలనులలో ఎదలోతునీటిలో నిలబడి దైవప్రార్థన సల్పుట చాలశాస్త్రీయతే గాని కేవలం పరిశుభ్రత లేక ఆచారము మాత్రమే కాదు అనునదిబోధ పడింది."

శాస్త్రమందు ఐదువిధములగు స్నానములు చెప్పబడి యున్నవి. అవి

శ్లో॥ **పంచస్నానాని విప్రాణాం కీర్తితాని మహర్షి భిః ।**
ఆగ్నేయం వారుణం బ్రాహ్మ్యం వాయవ్యం దివ్యమేవ చ ॥(పద్మపురాణం)

అనగా ఆగ్నేయస్నానము, వారుణ స్నానము, బ్రాహ్మస్నానము, వాయవ్యస్నానము, మరియు దివ్యస్నానము అని స్నానములు ఐదు విధములు.

విభూతిని ధరించుట ఆగ్నేయ స్నానము. నీటితో స్నానముచేయుట వారుణ స్నానము. **"ఓం ఆపోహిష్ఠామయోభువః, తాన ఊర్జేదధాతన, మహేరణాయ చక్షసే, యోవశ్శివతమోరసః, తస్య భాజయతేహనః । ఉశతీరివమాతరః తస్మా అరజ్గమామవః । యస్యక్షయాయజిన్వథ ఆపోజన యథాచనః ॥** అను మంత్రమును చెప్పుకొనుచూ నుదకమును శిరస్సున ప్రోక్షించుకొనుట (చల్లుకొనుట) బ్రహ్మస్నానము. గోవులు వచ్చునపుడు వానికాలిగిట్టలనుంచి జనించు ధూళి యందు (గోధూళి) సంచరించుట వాయవ్యస్నానము. ఎండకాయునపుడు వచ్చు వర్షమునందు తడియుచు స్నానము చేయుట దివ్యస్నానమని అందురు.

ప్రాతఃకాలమందు స్నానముగురించి పద్మపురాణమందు ఈవిధముగా చెప్పబడియున్నది.

శ్లో॥ **ప్రాతఃస్నానం మహాపుణ్యాం, సర్వపాపప్రణాశనమ్।**
యః కుర్యాత్ సతతం విప్రో విష్ణులోకేమహీయతే ॥

ప్రాతఃస్నానము పుణ్యకరము, పాపములన్నియూ నాశనమగును. ప్రతిదినం ప్రాతఃకాల స్నానమాచరించినవారు వైకుంఠ సుఖమును పొందుదురు. దీని పరమార్థము - దేహమునందు ఎక్కువగా నుండు విద్యుచ్ఛక్తి ఎప్పుడైతే విసర్జనమగునో (స్నానంచేయుటచే) అప్పుడు మనస్సుకు ఆహ్లాదము కలుగును. ఇక్కడ పాపము అనగా రోగమని - అనారోగ్యమని అర్థము. స్నానము చేయనిచో ముందు ముందు అనేకవిధములగు రోగములు జనించవచ్చును. వీనిని నివారించునదే స్నాన ఉద్దేశ్యము.

సంతాన ప్రాప్తి లేనివారికి రామేశ్వరము దగ్గర సేతుస్నానము చేయవలెనని ఒక నియమమున్నది. పురుషుని వీర్యమున బంగారు అంశ లేనిచో సంతాన ప్రాప్తిని కలిగించు యోగ్యత అతనికి ఉండదు. అందుకు ఆయుర్వేదమున బంగారు మిశ్రిత ఔషధములు సేవింపజేయుట ఒక పద్ధతి. సముద్రపునీటి యందు బంగారు అంశయున్నదనియు (Almost 15Kgs of gold and 900Kgs of silver can be extracted from a cubic Kilometre of sea water)నేటికాలపు శాస్త్రవేత్తలు తేల్చిన విషయాన్ని మనమహర్షులు ఏనాడోతెలుసుకొని, సముద్ర స్నానమాచరించవలెనని నిర్ధారించినారు. రామేశ్వరము దగ్గరనుండు సముద్రపునీటియందు బంగారపు అంశము ఎక్కువగా నుండవచ్చును. Here is Switzerland there are many advantages, but the air and the lake water are very poor in Iodine, where as sea is the natural reservoir of that precious element. (Dr. C.E. Saleby writes in the Daily Mail)

సముద్రజలమందు అయొడిన్ అనుపదార్థముండుననియు అదిచాల లాభదాయక మనియూ చెప్పబడియున్నది.

సోమ, బుధ, శనివారాలు తలంటుస్నానము మంచిది. ఆది, మంగళ గురు, , శుక్రవారములు తలస్నానము చేయరాదు.

పుష్యమి నక్షత్రము, తనజన్మనక్షత్రము, వ్యతీపాత వైధృతియను యోగాలు కలిసేరోజుల్లో గాని, అమావాస్య మొదలగు పర్వతిథులలో మహానదులలో స్నానము విశేషఫలాన్నిస్తుంది. ముఖ్యముగా మాఘమాసంలో నియమం ప్రకారము అందరూ సూర్యోదయానికి ముందే స్నానము చేయాలి. అందుచే మహాఫలం లభించును.ఈ మాఘమాసంలో శుక్లపక్షంలో వచ్చే రథసప్తమిదినాన జిల్లేడు ఆకులు, రేగు ఆకులు -

పండ్లు నెత్తిన భుజముల మీద ఉంచుకొని స్నానమాచరించిన(Sun stroke) సూర్యతాపము తగులదని చెప్పబడింది.

మానవుని శరీరము అసంఖ్యాక అణుకోశములతో నిర్మాణము కాబడినది. ప్రతియొక్క అణుకోశము(Cell) విభిన్నమైన శక్తి మరియు గుణము కల కిరణములను ఉత్పాదించు ఆకర్షణ-వికర్షణగల విద్యుత్ ఆకర్షణ శక్తి కేంద్రములుElectro - magnetic body గ్రహణకాల మందు చంద్రునిచే జనించు ఆకర్షణా శక్తిని ఈ అణుకోశములు ఆకర్షించుకొనును. దీనికి Electro Magnetism అని చెప్పుదురు. ఈవిధముగా దేహమందు విదుత్తు ఎక్కువయిన శారీరక - మానసిక ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగును. మానసికముగా యోచించు శక్తిపోవును - లేక తగ్గును. ఈ దుష్టపరిణామములను నిలుపుకొరకు గ్రహణకాలమందు స్నానమాచరించవలెను. అందును ప్రవహించునదీనదములందు, సముద్రమునందు స్నానమాచరించుట మరీమంచిది.

శ్లో॥ "వర్జ్యోభ్యంగః కఫగ్రస్తః కృతసంశుధ్యజీర్ణిభిః "

కఫవ్యాధి, అజీర్ణముకలవారు, శోధన కర్మచేయించుకొన్నవారు తలంటు పోసికోరాదు.

శ్లో॥ యస్సదామలకైః స్నానం కరోతి సవినిశ్చితం
వలీపలిత నిర్ముక్తో జీవేద్వర్షశతం నరః.

ఉసిరికను బాగుగా దంచి చూర్ణము చేసుకొని, ప్రతిదినం స్నానమునకు ఈ చూర్ణమును శరీరమున బాగుగా రుద్దుకొనుచున్న (స్నానము చేసిన) శరీరమునకు ముడుతలు, వెంట్రుకలు తెల్లబడుట (వలీఫలితములు) జరుగదు.

ఇక సర్వులకు అనువర్తించు విధముగా స్నానమును గురించి వివరింతము :

భారతదేశమున శుభ అశుభ కార్యముల కన్నింటికి ముందుగా స్నానము చేయుట అన్నివర్ణముల వారికి ఆచారముగా నున్నది.

ఇతర దేశవాసులకు ఈ సంస్కృతి లేదు అనుటకు ఒక చిన్న ఉదాహరణ ఇస్తాను. ఒకమారు ఇంగ్లాండులో ఆదేశపు మిత్రులతో మన విద్యార్థులు మాట్లాడు సందర్భములో మాదేశములో ఆచార పరులు ప్రతిదినం రెండుమార్లు స్నానము

చేస్తారు అని చెప్పినప్పుడు ఇంగ్లాండు దేశస్థుడు - "ఏమిటి రోజూ రెండుమార్లు స్నానము చేస్తారా?"ఆర్‌దేసోడర్టీ" అని అడిగాడట - అంటే "వారు అంత అపరిశుభ్రంగా ఉంటారా" అని అడిగినాడట. దీనిని బట్టి స్నానము యొక్క విషయంలో వారి పరిజ్ఞానము ఏమిటి అనునది విదితమగుచున్నది. మధ్యయుగంలో ఐరోపాలో ఆదివారం తప్ప మిగతా రోజుల్లో స్నానం చేస్తే తప్పు. 1842 నాటికి అమెరికాలో స్నానం చేయాలి అంటే డాక్టరు సర్టిఫికెట్టుండాలి. స్పెయిన్ రాణి ఇస్బెల్లా తనజీవితంలో పుట్టినపుడు, పెళ్ళినాడు మాత్రమే స్నానం చేసింది.

మనం ప్రతిదినమూ స్నానము చేయుచున్నాము. కాని స్నానము ఏవిధంగా చేయాలో చాలమందికి తెలియదు అన్న తప్పుకాదు అని భావిస్తాను. కొందరు స్నానాల గదిలోకి వెళితే ఒకగంట అవుతుంది. మరికొందరు ఐదునిమిషాలలో స్నానంముగించి వస్తారు.

కొందరు చన్నీటితో శిరస్నానం చేస్తారు. మరికొందరు చన్నీటితో కంఠస్నానము మాత్రమే చేస్తారు. అలాగే మరికొందరు వేడి నీటితో స్నానము చేస్తారు. కొందరు గోరువెచ్చటి నీటిని ఉపయోగిస్తారు. ఇలా స్నానాలు పలురకాలుగా చేస్తారు. కాని ఇందులో ఏది మంచిది? ఎలా మంచిది అను విషయాలను గురించి ఇంతవరకూ చాల వివరంగా చెప్పాను. అయినా దానినే సాధారణ వ్యక్తికి అందుబాటులో ఉండు రీతిని గురించి కొంత తెలుసుకొందాము.

స్నానానికి నీరు తయారుగా ఉంచుకొన్న తర్వాత, మరియు కొలనులు, నదులు అయిన వానిలోనికి దిగిన తర్వాత -

శ్లో॥ గంగేచ యమునేచైవ గోదావరి సరస్వతి
నర్మదే సింధు కావేరి జలేఽస్మిన్ సన్నిధింకురు ॥

అను శ్లోకమును చెప్పుకొనవలెను. ఈ సప్తనదులయందు మనుష్యుని ఆరోగ్యము నకు కావలసిన ఔషధోపగుణములు ఎక్కువగా నున్నవి. ఇది ఒక మానసిక చికిత్సా విధానముగా భావింపుడని తెలుపుచున్నాను.

చన్నీటి శిరస్నానము :

ఉదయాన కాలకృత్యములు తీర్చుకొన్న అనంతరము స్నానమున కుపక్రమించాలి. ఎక్కువ వస్త్రములు ధరించియు దిసమొలతోను స్నానమొనర్పకూడదు. చిన్నదియును

అపరిచితమునగు జలాశయమునందు స్నానమొనర్పకూడదు. రాత్రియందు జలాశయములోని కీటాణువులు అగాధములందు దాగియుండును. సూర్యరశ్మి ప్రవేశించిన కొలదియును అవిపైకి వచ్చును. కాన అవిపైకి రాకనే ప్రాతఃకాలముననే స్నానమొనర్చుట చాలమంచిది. రాత్రులందు నదులలో చెరువులలో స్నానము చేయుటచే అపాయము జరుగవచ్చును. అత్యవసరమైన సందర్భాలలో అనగా గ్రహణం మొదలగు సమయాలలో రాత్రి స్నానం చేయవచ్చును. అటువంటి సమయములలో అనేకు లుందురుగాన అపాయాలకు ఆస్కారముండదు. ప్రవాహజలమునకు అభిముఖమై - నది కాలువలందునూ, సూర్యాభిముఖమై ఇంటియందును చెరువు మొదలగు వానియందును స్నానమాచరింపవలయును. స్నానము చేస్తే శరీరానికి శుద్ధి, ఆచమనము చేస్తే లోపల శుద్ధి కలుగుతుందని వేదములో ఉంది.

ప్రతిదినం చన్నీటి శిరస్నానం ఆచరించాలి. ఇందుకు రెండుబకెట్లు నీరు -కనీసం ఒక పెద్ద బకెట్టు నీరు అవసరమవుతుంది. మురికి పోవటానికి సున్నిపిండి వాడాలి. ఆయుర్వేదమున దాదాపు 20 రకముల స్నానచూర్ణములు చెప్పబడియున్నవి. అందు ముఖ్యముగా ఉసిరిక, ముస్త, కచ్చూరాలు, పసుపు, చంగల్వకోష్టు, గంధపత్రము, దాల్చినచెక్క, వస, సెనగపిండి మొదలగు వానితో తయారగును.

సున్నిపిండి :

పెసలు	1	కె.జి	కరక్కాయ	వీటిలోపలి విత్తులు తీసివేసిన బెరడు ఒక్కొక్కటి 100 గ్రాములు		
బావంచాలు	100	గ్రాము	ఉసిరికాయ			
వట్టివేళ్ళు	"	"	తానికాయ			
కచ్చూరాలు	"	"	ఖర్జూరాలు			
మంజిష్ఠ	"	"	కుంకుళ్ళు			
పసుపు కొమ్మలు	"	"	సుగంధిపాల వేరుపైబెరడు		100	గ్రాము
చెంగల్వకోష్టు	"	"	తుంగ ముస్తలు		"	"
ఉలవలు	"	"	దానిమ్మ బెరడు		"	"
నిమ్మలేక బత్తాయితొక్కలు	"	"	ఎండిన కలువపూలు లేక గులాబీరేకులు		"	"

ఇందులో దొరికినవి కలిపి మెత్తగా దంచి లేక మిక్సికి వేసి జల్లెడించిన మంచి సున్నిపిండి తయారగును.

మరియొకవిధము :

చెంగల్వకోష్టు	పసుపు కొమ్మలు	మానిపసుపు
తులసి రెమ్మలు	వేపచెట్టుబెరడు	అశ్వగంధ
దేవదారు	ఆవాలు	తుంగముస్తలు
మునగచెట్టు బెరడు	ధనియాలు.	

వీనిని విడివిడిగా దంచి జల్లెడించిన తర్వాత మెత్తటి చూర్ణములను సమపాళ్లలో తీసుకొని కలిపి యుంచుకోవలయును. మరియు సుగంధము కొరకు కచోరము, దవనము, మరువము, మరాటిమొగలు, జాపత్రి, ఏలకులు, పెద్ద లవంగపట్ట, తుంగ ముస్తలు, వట్టివేరు, కురువేరు వీటిని సున్నిపిండియందు చేర్చవచ్చును. మరియు

స్నానానికి ముందు 1-2 చెంచాలు ఈచూర్ణమును పుల్లటి మజ్జిగతో కలిపి శరీరానికి పూసుకొని స్నానము చేయవలయును. శరీరముపై నీళ్ళు పోసుకొంటూ పాదములను కాళ్ళను, తొడలను, పిరుదులను, నడుమును ముఖ్యముగా జననేంద్రియాలను, నడుమును, చేతులను, వెన్నుపాము, ఛాతి, పొట్టభాగము, ముఖము, తలను ఇలా అన్నిఅంగములను రెండు చేతులతో గట్టిగా రుద్దుతూ స్నానం చేయ వలయును. చన్నీటి శిరస్నానమే పరిపూర్ణ స్నానమనబడును. ప్రతిదినం రెండుమార్లు ఉదయం సాయంత్రం స్నానము చేయవలెను.

నీటిలో ఈదుట అన్నిస్నానాలకన్నా శ్రేష్ఠమైనది అని చెప్పవచ్చును. ఈదునపుడు శరీరమంతకూడ నీటిలో ఉంటుంది. శరీరానికి మంచి వ్యాయామము లభించును. శ్వాసకోశములు బలపడును. రక్తశుద్ధి కలుగును. శరీరమాలిన్యాలు పోవును. కండరాలకు నరాలకు బలంచేకూరును. శరీరానికి మనస్సుకు ఉల్లాసంగా ఉండును. జీర్ణక్రియ వృద్ధి అగును. నాడీదౌర్బల్యము, కండరాల బలహీనత తొలగి పోవును. బరువు తగ్గును. నడుమునొప్పి, ఛాతినొప్పి, తలనొప్పి, కండ్లమంటలు, అతివేడి, కీళ్ళనొప్పులు మొదలగు వ్యాధులు నయమగును. కాన ఉదయం, సాయంత్రం అరగంటవంతున ఈదుటవలన అనేకవ్యాధులు దరిచేరకయుండును. అవకాశమున్నవారు వదలుకో కూడదు.

అభ్యంగము :

ప్రొద్దున వ్యాయామముచే కలకబారిన శరీరమునకు తైలాభ్యంగనము చేసి బాగుగా మర్దనము గావించిన వ్యాధులు దరిచేరవు. దీనినే తలంటు స్నానము అంటారు. తలంటుస్నానము అని అంటూ అనేకులు కేవలము నీరునెత్తిన పోసుకొని ఏ పిండితోనో లేదా ఏ షాంపోతోనో రుద్దుకొని స్నానము ముగించుట సర్వసాధారణము. దీనినే తలంటుస్నానం అని వ్యవహరిస్తున్నారు.

తలమీద ముఖ్యముగా 'మాడు' 'అరతల', 'పుణికి' మీద నూనెపోసి బాగుగా మర్దన చేసిననే 'తలంటడం' అంటారు. అనాలి. గాన తలంటు స్నానము అనగా నూనెతో బాగుగా తలరుద్దుకొని నప్పుడే చెప్పాలి.

ప్రతిదినము అభ్యంగమును చేయవలయును. దీనిచే అన్ని అంగములు పుష్టిని పొందును. శిరస్సు, పాదములు, చెవులందు ముఖ్యముగా తైలము (తిలతైలము మంచిది)తో అభ్యంగము చేసికొనవలయును. పడుచువారికి, వెంట్రుక లెక్కువగా నున్నవారికి, వాతమెక్కువగా నున్న వారికి దాదాపు 3 ఔన్సులు, పైత్య శ్లేష్మాధిక్యములందు $1\frac{1}{2}$ ఔన్సులు నూనెను ఉపయోగించవలయును. బాలురకు వృద్ధులకు ఒక తులము తైలము చాలును.

చెవులందు ముక్కులందు ఆరేసిబొట్లు, కన్నులందు ఒక్కొక్కబొట్టు, పాదములందు 1/2 తులము తైలమునుపయోగించవలెను.

హేమంత ఋతువునందు 45 నిమిషాలు, శిశిర ఋతువునందు 75 నిమిషాలు, వసంత ఋతువునందు రెండుగంటలు, గ్రీష్మ ఋతువునందు 2 1/4 గంటలు. వర్ష - శరదృతువులందు మాత్రము ఆలస్యము చేయక వెంటనే తలంటుకొనుకాలముగా గుర్తించి స్నానము చేయవలెను.

ప్రతిదినమూ అభ్యంగము ఆచరించువారు రెండుగంటలును, వారమునకు ఒకమారైన 4 గంటల కాలము, పక్షమున కొకసారియైన 6 గంటల కాలము, నెలకొకసారియైన ఒకరాత్రి మొత్తము తైలముతో నానుట మంచిది. ఇవన్నియూ గ్రంథములలో చెప్పబడియున్నా కనీసం ఒకగంట కాలము తప్పకనూనెతో (లో) నానుచు, ప్రతివారమునకు ఒకమారు ఆచరించిన ఆరోగ్యమును చక్కగా కాపాడుకొనవచ్చును. ఎండకాచిన రోజులు స్నేహకర్మకు అనగా అభ్యంగము చేసుకొనుటకు ప్రశస్తముగా భావించవలెను.

ఇందుకు ఉపయోగించ దగు తైలములను గురించి చాల విపులముగా ముందు వివరించినాను. అక్కడ వివరించనిది ఆముదము. దీని నేరండతైలము అని అందురు. దీనితో అభ్యంగము గావించిన మెదడుకు సంబంధించిన సర్వవ్యాధులకు మంచిది. వేడిని బాగుగా తగ్గించును. మధుమేహమందు, పక్షవాతం, నడుమునొప్పి, కీళ్ళవాతం, అరతలనొప్పి, మొదలగు వాటియందు మంచి ఉపయోగకారి. ఇక నెయ్యి: దీనితో తలంటుకొనువారు ఈనాడు లేరు అని చెప్పవచ్చును. గాని ఇది తలంటుకు చాల చాల మంచిది. ముఖ్యముగా చదువుకొను విద్యార్థులు తప్పక ఆచరించిన బుద్ధి వికసించును. పరీక్ష సమయాలలోనైనా చేయించవచ్చును. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి పొందును.

శ్లో॥ ఘృతం పిత్తానిలహరం రసశుక్రౌజసాంహితం ।
నిర్వాపణం మృదుకరం స్వరవర్ణ ప్రసాదనమ్ ॥

నేతితో తలంటుస్నానం ముఖ్యముగా కంటివ్యాధులలో మంచి ఫలితాన్ని ఆశించవచ్చును. వాత పిత్తములను హరించును. మంచి చలువను కలిగించును. మూత్రవ్యాధులందు మంచి ఉపయోగకారి. కంఠస్వరమును దేహకాంతిని పెంచును.

ఇవియే గాక బజారులో దొరుకు చందనాది తైలము, భృంగామలక తైలము, బ్రాహ్మీతైలము, ధన్వంతరి తైలము, క్షీరబలాతైలము ఇలా అనేకములున్నవి. వీటిలో అనుకూలము, అక్కరలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉపయోగించవలయును.

అభ్యంగముచే కలుగు లాభములు పైన చాల వివరంగా అనేకమార్లు చాలావిధాలుగా వివరించినాను. అభ్యంగముచే సర్వేంద్రియములకు తృప్తి కలుగును. దృష్టిని ఎక్కువచేయును. శిరోరోగములు హరించును. వెంట్రుకలు దట్టముగ మొలచి దృఢముగను, మృదువుగను పొడవుగను, నల్లగను అగును. బట్టతలరాదు. అకాలములో తెల్లబడవు. శిరస్సునందలి కపాలాస్థులు ఎక్కువబలమును పుంజుకొనును. తలనొప్పులు రావు. ఉన్నవారికి పోవును. రాత్రులందు గాఢనిద్ర కలుగును. అలాగే పాదాభ్యంగముచే అనగా అరికాళ్ళకు నూనె వేసి బాగుగా మర్దన చేయుటచే కన్నులకు హితముగా నుండును. మరియు పాదములకు బలమును మంచి నిద్రయు కలిగితీరును. పాదముల తిమ్మిరి, బడలిక మొద్దుబారుట ముడుచుకొని పోవుట పగుళ్ళు పోవును. ముఖ్యముగా పగుళ్ళు పోవుటకు పిండతైలము బాగుగా పనిచేయును.

ప్రతిదినము చెవులయందు నువ్వులనూనెను వేసుకొనుటచే కర్ణరోగములు, కర్ణమలములు, మెడబిగిసిపోవుట, దౌడబిగిసి పోవుట, చెవుడు, చెవిలో హోరెత్తినట్లు శబ్దములగుట మొదలగునవి దరిచేరవు. మూతివంకరపోవుట మొదలగు వాతవ్యాధులు

శమిస్తాయి. మరియు Spondalitis మెడకు కాలరు వేసుకొనే బాధనివారణకు తైలమును చెవిలో వేసుకొనుట ఒకమంచి చికిత్సా పద్ధతి. ఈ చికిత్సకై తైలమును సూర్యాస్తమయ సమయాన వేసుకొనుట మంచిది. ఇందుకు నిర్గుండి తైలము లేక నాగరాది తైలము చాలమంచిది.

శిరోభ్యంగముచే కర్ణములకు చల్లదనమును, కర్ణాభ్యంగముచే పాదములకు చల్లదనమును, పాదాభ్యంగముచే నేత్రములకును నేత్రాభ్యంగముచే దంతములకును మేలు గలుగును.

ఎండిపోయిన చర్మమును తైలముచే తడిపిననూ, బండి ఇరుసుకు తైలము (కందెన) వేసిననూ అవి దృఢమై భారములను భరించి గట్టిగా నుండును. మనుజుని శరీరమునకు తైలమును బూసి మర్దనము చేసినచో బలము కల్గి, స్నిగ్ధమై ఏవిధమగు శ్రమకైననూ ఓర్చి నిలువగల్గును. నియమముగా అభ్యంగము చేసుకొనువారి శరీరము పలుతెరంగులైన యభిఘాతముకు వికృతి చెందదు. చూచుటకు అందమైన వారుగా అగుదురు. కాన మానవుడు ప్రతిదినము గాని, రోజు విడిచి రోజుగాని, కనీసం వారమునకు ఒకమారుగాని అభ్యంగస్నానము ఆచరించి తీరవలయును.

జలుబు, దగ్గు, సైనసైటిస్, అరతలనొప్పి, నడుమునొప్పి, కీళ్ళవాపులు నొప్పులతో బాధపడువారు వేడినీటిస్నానము చేయవలయును.

పండ్లనుంచి రక్తముకారుట, ముక్కునుంచి రక్తము వచ్చుచున్నవారు, ఎక్కువగా మొటిమలున్నవారు, మూర్ఛరోగులు, రక్తపోటు (B.P.) రోగులు చన్నీటిస్నానం చేయుట ఉత్తమము

స్నానము :

స్నానమునకుభూమినుండి పుట్టిననీరు, దానికంటె సెలయేటి నీరుమంచిది. సరోజలము, నదీజలము, తీర్థోదకము గంగోదకము ఇవి ఒకదానికంటే ఒకటి శ్రేష్ఠము.

ప్రతిదినం ఉభయసంధ్యలందూ స్నానము చేయవలయును. ఇందుకు చల్లనినీటిని ఉపయోగించుటచే చర్మగతమైన వేడి వెలుపలబోకుండా నిరోధింపబడి వెంటనే ఆకలిని బుట్టించును. అందుచేతనే ఈది బయటకు వచ్చిన వెంటనే ఆకలియగును.

ప్రాతఃకాల స్నానముచే దుఃస్వప్నములు నశించును. శుచిత్వము కలుగును. చెమట మొదలగు మలములు పోవును. తేజస్సు, సౌందర్యము, సుఖము, కామేచ్ఛ కలుగును. శ్రమపోవును. ఓజస్సు వృద్ధి అగును.

ఉష్ణోదక స్నానము బలమును వృద్ధిచేయును. కఫవాతములను పోగొట్టును. కాని మిక్కిలి వేడినీటితో తలస్నానము ఎప్పుడూ చేయకూడదు. అందుచే దృష్టిదోషములు కలుగును. వెంట్రుకలకు హాని కలుగును.

మిక్కిలి చల్లనినీటితో శీతకాలము నందు స్నానము చేయుటవలన కఫవాత దోషములు కలుగును. మిక్కిలి వేడినీటితో గ్రీష్మకాలమున అనగా ఎండకాలాన స్నానము చేయుట వలన రక్త పిత్తదోషములు కలుగును. కాన ఎల్లప్పుడు గోరువెచ్చని నీరు అత్యుత్తమము.

సాధ్యమయినంతవరకు సోపువాడకుండుట మంచిది. తలకు అసలు వాడకూడదు. సోపుతయారగుటకు కాస్టిక్ సోడా వాడుదురనునది మరువవద్దు. సోపును అతిగావాడిన చర్మములోని మెరుగుపోయి చర్మము బిరుసెక్కును. (Dry Skin) ముడుతలు పడును. చర్మరోగములకు ముఖ్యకారణమగును. కనీసం నవంబరు నెలనుంచి ఫిబ్రవరి నెల పూర్తిఅగు వరకూ గల చలికాలములోనైనా సోపువాడకుండుట యుక్తము. సోపును ఉపయోగించువారు కొంతజాగ్రత్త వహించుట యుక్తము. స్నానమునకు సోపును ఉపయోగిస్తాము. మళ్ళీనీళ్ళు పోసుకుంటాము. శరీరమందు మడతలుండు చంకలు, గజ్జల్లోను, పొట్ట, స్త్రీలకు కుచముల భాగాన, పురుషులకు వృషణముల అడుగుభాగాన మొదలగు స్థలాలలో అంతో ఇంతో సబ్బునురుగు నిలిచిపోవు అవకాశమున్నది. స్థూలకాయములలో మరీజాగ్రత్త అవసరమగును. దీనితో అనేక చర్మరోగాలు రావటానికి వీలు కల్పించినట్లగును. జాగ్రత్త వహించి బాగుగా రుద్దుకొని మరియొకసారి నీరు ఎక్కువగా పోసుకున్న తర్వాత కూడా పొడిగుడ్డతో చెమ్మలేకుండా చూడవలయును. ఈ చలికాలాన నూగులు దంచి యుంచిన పిండి అత్యుత్తమముగా నుండును. ఎల్లకాలము సెనగపిండి, పెసరపిండి, సీకాయ పొడి ఉత్తమము. తలకు షాంపోలకు బదులు కుంకుళ్ళు వాడుట మంచిది. మరొక్క విషయం:

కాలేకాలే గాజు గ్లాసుపై చల్లనినీరు చిలుకరించిన అది వెంటనే చిట్లిపోవును. లేదా పగిలిపోవును. అలాగే మన శరీరము అని భావించాలి. ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగి ఇల్లుచేరిన వెంటనేగాని, అతిగా పరిశ్రమించిన వెంటనేగాని, ఎక్కువకాలం పొయ్యిదగ్గర, కొలిమిదగ్గర పనిచేసిన వెంటనేగాని స్నానము గావించక కొద్దికాలము విశ్రాంతిగా కూర్చొని, శరీరము చల్లబడిన తర్వాతనే స్నానమాచరించ వలయును.

స్నానానికి చల్లనినీరు బకెట్టు నిండుగా నుంచుకొని, ఊపిరి బిగపట్టి ముఖము మాత్రమే నీటిలో మునుగునట్లు చూచి, కనురెప్పలు బాగుగా కొట్టండి. తర్వాత తలఎత్తి బొటనవ్రేలు కంటిక్రింద గట్టిగా అన్చి, చూపుడువ్రేలితో 10-12 మార్లు కనుచుట్టు గట్టిగా త్రిప్పి (వత్తిడి), మరలా బకెట్టులో కన్నులు పులకరించండి. దీనితో కన్నులు శుభ్రపడును. కంటినరములకు మంచిశక్తి వచ్చి చూపుబాగుపడును. బకెట్టునుంచి ముఖము తీయునపుడు ముక్కుతో బాగా నీళ్ళు పీల్చి తల ఎత్తండి ఆ నీళ్ళు వెంటనే క్రిందికి పడిపోవును. మొదట 5-6 రోజులు కొద్దిగా కష్టమనిపించినా తర్వాత అలవాటు అగును. ఇలా ముక్కుతో నీళ్ళు పీల్చి వదలుటచే తీక్షణమైన బుద్ధి కలవాడై, గ్రద్దయొక్క దృష్టివంటి దృష్టికలిగి, వలీ ఫలితములు (అకాలములో వెంట్రుకలు తెల్లబడుట, ముసలితనములో వలె ముఖముపై ముడుతలు పడుట) లేనివాడై సర్వరోగములచే విడువబడిన వాడగును. ఇంద్రియ నైర్మల్యము సిద్ధించును. ముఖమునందు మచ్చలురావు. పడిసెము, జలుబు, స్వరభేదము (Laryngitis) కాస, శోథలు పోవును. రసాయనముగా కూడ నుండును. తలనొప్పులు రావు. ఉన్నవి పోవును.

ప్రకృతి చికిత్సా విధానమున స్నానములు :

కటి స్నానము HIP BATH చన్నీటి స్నానము :-

దీనికి గుండ్రని తొట్టె కావలెను. ఇవి సిమెంటు, జింక్, ఫైబరు మొదలగు వాటితో తయారయినవి లభించును. తొట్టిని పరిశుభ్రముగా కడిగి స్నానాల గదిలో నుంచి, అందులోనికి మూడువంతులు నిండువరకు మంచినీరు - బోరునీరుగాని, పంపునీరుగాని పోయవలెను. మూత్రవిసర్జన కూడా అప్పుడే చేసి రావలెను. ఈ స్నానము ఉదయం 6 గంటల సమయాన, సాయంత్రం 4 గంటలప్పుడు చేయవచ్చును. ఒకగ్లాసు మంచినీరు త్రాగి, కాళ్ళు తడువకుండా, చెప్పులు వేసుకొని, కాళ్ళక్రింద చిన్నస్టూలు ఉంచుకొనవచ్చును. గుడ్డలు విప్పి, కేవలము డ్రాయరుతో తొట్టెలో కూర్చొనవలయును. నీరు బొడ్డువరకు ఉండునట్లు చూచుకోవలెను. ఈ స్నానం 5 నుంచి 20 నిమిషాల వరకూ ఆచరించిన చాలును. ఈ సమయాన బొడ్డు చుట్టూ నీటిని ఒక నూలుగుడ్డను

నాలుగుమడతలు వేసి నెమ్మదిగా నడుముచుట్టు తుడువవలెను. లేచిన తర్వాత కాళ్ళు తడవకుండా తుడుచుకొని బట్టలు వేసుకోవలెను. తర్వాత ఓపికను బట్టి వేడి



కలుగుటకై దుప్పటి కప్పుకొని పడుకోవచ్చును. లేదా యథావిధిగా పనులు చేసుకొనవచ్చును. స్త్రీలు ఋతు సమయములో ఈ స్నానము ఆచరించకూడదు.

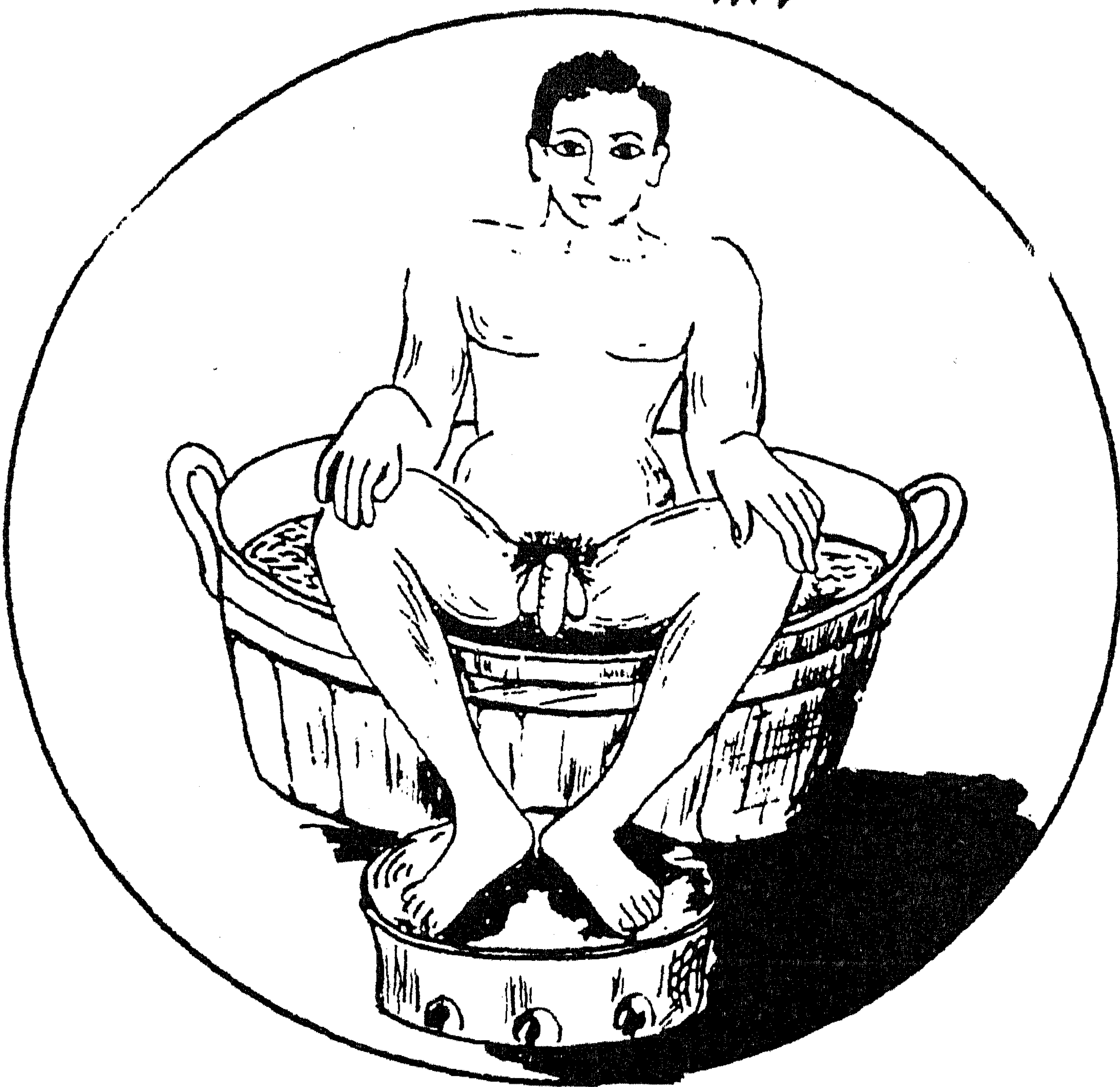
ఈ కటి స్నానముచే మలబద్ధము, అజీర్ణము, అసిడిటి, గ్యాస్, అమీబియాసిస్, కడుపులో పుండు, గర్భాశయవ్యాధులు, సంతానహీనత (స్త్రీ-పురుషులు), మూత్రాశయవ్యాధులు, లీవరువ్యాధులు, మధుమేహము - డయబెటిస్, అతిమూత్రము, మూలవ్యాధి- పైల్సు, శ్వేతప్రదరము - తెల్లబట్ట రక్తప్రదరము, అతివేడి, తలనొప్పి, సుఖరోగములు మొదలగు అనేక రోగములు నివారణమగును.

పైవిధముగా కటిస్నానము చన్నీటికి బదులు వేడినీటిని వాడవచ్చును. వేడినీటి కటీస్నానానంతరము వెంటనే చన్నీటిస్నానము చేయవలెను. దీనిచే నడుమునొప్పి,

వెన్నుపామునొప్పి, ఋతుశూల, మూత్ర కృచ్ఛ్రము - మూత్రము వచ్చునపుడు నొప్పి, ప్రోస్టేట్ గ్రంధివాపు మొదలగు వ్యాధులు నయమగును.

లింగస్నానము :

దీనికి కటిస్నానమునకు ఉపయోగించిన తొట్టెను ఉపయోగించవచ్చును. లింగస్నానమునకు 10" వెడల్పు 10" పొడవు 8" ఎత్తు గల ఒక స్టూలు లేక పీట కావలయును. దీనిముందు భాగమున అర్థచంద్రాకారంగా కొంతకోయవలయును. తొట్టెలో దీనినుంచి, దానిపైకి 2-3 అంగుళములు ఎత్తువరకూ ఉండునట్లు నీరు పోయవలెను. బట్టలన్నియూ విప్పి, పాదరక్షలు ధరించి స్టూలుపై కూర్చోవలెను. ఈలాంటి స్టూలులేనివారు మంచి ఇటుకలు గాని, రాయినిగాని ఉపయోగించవచ్చును.



స్టూలుపై కూర్చున్న తర్వాత శిశ్నము యొక్క చివరి చర్మమును ఎడమచేతి రెండు వేళ్ళమధ్య పట్టుకొని, నీటిలోముంచవలెను. కుడిచేతితో ఒక మెత్తటి గుడ్డను

పట్టుకుని, నీటిలో ముంచియున్న లింగాగ్ర చర్మముపై మెత్తగా పై నుంచి క్రిందికి రుద్దాలి. గట్టిగా రుద్దరాదు. సున్తి చేయించుకున్నవారు నీటిని ధారగా ఎత్తిపోయాలి.

స్త్రీలు కూడా పురుషుల వలనే కూర్చుని యోని ముఖముపై పైనుంచి క్రిందకు మెత్తటి గుడ్డతో 15 నిమిషాలు నెమ్మదిగా తాకవలెను. అనగా రుద్దుకోవలెను.

ఈ లింగస్నానము అవసరాన్నిబట్టి 5 నుంచి 20 నిమిషాల వరకూ ఆచరించవచ్చును. మిగతా సూచనలన్నీ కటీస్నానమునకు సంబంధించినవే వర్తించును.

ఇందుచే నపుంసకత్వము, నాడీ దౌర్బల్యము, వంధ్యత్వము, గర్భాశయవ్యాధులు, అండదోషములు, హిస్టీరియా అనుమానసిక వ్యాధి నివారింపబడును.

ప్రకృతిచికిత్సా పద్ధతులలో కటీస్నానమునే అనేకవిధములుగా అంటే , చన్నీటి కటిస్నానము, వేడినీటి కటిస్నానం, దీర్ఘ శీతలోదక కటిస్నానం, వెన్నెముక స్నానం, పాదస్నానం, చేతులస్నానం, ఆవిరిస్నానం, సూర్యస్నానం మొదలగు విధానాలు చాలవివరంగా వివరించబడ్డాయి. వీటిని ప్రకృతి చికిత్సాలయములందు ఆచరించుట ఉత్తమమని భావించి వివరించుట లేదు.

తొట్టి స్నానమున పాటించవలసిన విధులు :

1. తొట్టి స్నానానికి నీరు ఎంతచల్లగా ఉంటే అంతమంచిది, ఆ నాటికి ఎండ తగులరాదు.
2. తొట్టి బాగుగా కడిగి ఎండలో నుంచి తీసిపెట్టాలి. అనగా పాచి వగైరా ఉండకుండా శుభ్రముగా ఉంచుకోవాలి.
3. తొట్టి స్నానానికి ముందు నీరు తొట్టిలో 1-2 గంటలు ముందుగానే నిలువ యుంచవలెను. మంచినీరు అనగా మనము తాగేనీరు ఇందుకు ఉపయోగించవలెను.
4. తొట్టి స్నానము చేయటానికి అటు ఇటు అరగంట కాలము తడిలో తిరుగుట, తడిపనులు చేయుటకూడదు. పాదరక్షలుండి తీరాలి.
6. తొట్టిస్నానము చేయుకాలాన స్త్రీలకు ఋతువు ఆగిపోవచ్చును. దానికి భయపడుపనిలేదు. తర్వాత ఋతువు జారీ అగును.
7. స్త్రీలు ఋతుదినాలలో తొట్టి స్నానము చేయరాదు.
8. లింగస్నాన సమయాన కామచింత లేకుండా తన ఆరోగ్యము గురించే ఆలోచించాలి.

ఇంతటితో స్నాన కార్యక్రమాలు ముగించినాము. ఇక భోజనానికి ఉపక్రమిస్తాము.

స్నానము

1. తైల స్నానము (అభ్యంగనము)

నిత్య స్నానము
1. సామాన్య తైలస్నానము

1. తిల తైల స్నానము
2. సంస్కారితోష్ణ జలస్నానం
2. కటుతైల స్నానము
3. నారికేళ తైలస్నానము
4. ఏరండ తైలస్నానము
5. నేతి స్నానము

కామ్య స్నానము
2. సుగంధ తైల స్నానము

నైమిత్తిక స్నానము
3. దోషహర తైలస్నానము

1. సర్వాంగ తైలస్నానము

2. ప్రాదేశిక తైలస్నానము

అవగాహన

ధారాసేచనము

మూర్ధన్యము

సర్వాంగీణము

ప్రాదేశికము

2. జల స్నానము

శీతల జలస్నానము

1. నదీజల స్నానము

3. తటాక జలస్నానము
4. సరసజల స్నానము
5. గర్తజల స్నానము
6. ప్రస్రవణ జలస్నానము

ఉష్ణజల స్నానము

1. సాధారణోష్ణ జలస్నానము
2. దేవఖాతజల స్నానము

2. సంస్కారితోష్ణ జల స్నానము

జలస్నానము

శిర: స్నానము

కంఠస్నానము

అవగాహనము

నిత్య జలస్నానము

కామ్యస్నానము

నైమిత్తిక జలస్నానము

ఇతరవిధ స్నానములు

1. మంత్రస్నానము = మంత్రోచ్చారణతో నీటిని ప్రోక్షించుకోవడం.
2. మృత్తికాస్నానము = తులసి మృత్తికతో
3. భస్మ స్నానము = ఆవుపేడ పిడకలను కాల్చిన బూడిద లేక హోమపు బూడిద
4. మానసిక స్నానము = మనస్సులో మంత్రమును పఠించుకోవడం.

శాస్త్రమున చెప్పబడిన ఐదు విధములగు స్నానములు.

1. ఆగ్నేయ స్నానము = విభూతిని ధరించుట
2. వారుణ స్నానము = నీటితో స్నానము
3. బ్రహ్మస్నానము = మంత్రముతో ఉదకమును శిరస్సున ప్రోక్షించుకొనుట
4. వాయవ్య స్నానము = ఆవుకాలి గిట్టల నుంచి జనించు ధూళియందు సంచరించుట
5. దివ్య స్నానము = ఎండకాయునపుడు వచ్చు వర్షములో తడియుట.

శ్లో॥ దశ కూప సమా వాపీ దశవాప్ సమోహ్రదః

దశ హ్రద నమః పుత్రో దశపుత్ర నమో ద్రుమః ॥

పది బావులతో సమమొక దిగుడు బావి

పది దిగుడు బావులతో దుల్యమొక మడుగు

పది మడుగులతో సమాన మొక పుత్రుడు

పదుగురు పుత్రులతో సమమొక వృక్షము

కావున చెట్లు పెంచుట మిక్కిలి శ్రేష్ఠము.



శ్లో॥ దేయమార్తస్యశయనం పరిశ్రాంతస్య వాసనం

తృషి తస్యచ పానీయం క్షుది తస్యచ భోజనం ॥

రోగులకు పరుండు వసతి కల్పించవలెను.

కష్టపడ్డవారికి కూర్చునే వసతి కల్పించవలెను.

దప్పిగొన్న వారికి త్రాగేటందుకు మంచినీళ్ళు ఈయవలెను.

ఆకలిగొన్నవారికి అన్నము పెట్టవలెను.

\- మహాభారతము.

రెండవ అధ్యాయము

భోజనము

అన్నము బ్రహ్మస్వరూపము. గాన నిష్ఠతో భోజనము చేయవలయును.

"తతో భోజనవేళాయాం కృత్వాచార స్సదాత్మవాన్,
దేవాన్పిత్రూన్సమభ్యర్చ్య కుర్యాన్మంగళ వీక్షణమ్
లోకేస్మిన్మంగలాన్యష్టౌ బ్రాహ్మణో గౌ ర్హుతాశనః,
సువర్ణం సర్పిరాదిత్యం ఆపో రాజా తతోష్టమః.
ఏతాని సతతం పశ్యేన్న పశ్యేదర్చయేద్యథా,
ప్రదక్షిణం చ కుర్వీత ఆయుర్వర్ధన ముత్తమమ్
పత్నీవిహిత శృంగారం ప్రాప్యభోజన మందిరం,
యధాచాగ్నిబలం వీక్ష్య భోజనం కారయేద్బుధః
(1. వృద్ధిమిచ్ఛతిచాత్మనాం) ఏకయేవ న భుంజీత
(1) యదిచ్ఛేత్ప్రియమాత్మనః
భోక్తుకామశ్చదాతుశ్చ క్రోధవానపి గర్వితః,
అన్నం విషసమం ప్రాహు రజీర్ణం ప్రాప్నుయాన్నరః.
ద్విత్రిభిర్బహుభిస్సార్ధం భోజనేన ప్రజాయతే,
అభీష్టఫల సంసిద్ధిః తుష్టికామ్యస్సు సంపదః".

భోజనానికి ముందు స్నానాలు ముగించుకొని దేవతార్చన ఆచరించి మంచిమనస్సుతో మంగళవస్తు దర్శనము చేయవలయును. సూర్యుడు, అగ్ని, గోవు మొదలగు మంగళాష్టకములను దర్శించుకొనవలెను. చల్లనినీటితో బాగుగా కాళ్ళు, చేతులు, ముఖము పరిశుభ్రము చేసికొని తెల్లని వస్త్రము ధరించవలయును. ఎందుకన యోగశాస్త్రము నందు మనుష్యుని స్వాభావిక శ్వాసగతి 12 అంగుళములనియు, భోజన కాలమందు 20 అంగుళములనియు తెలుపబడియున్నది. శ్వాసగతి అధికమైన యెడల ఆయుఃక్షీణము, శ్వాసగతి తగ్గిన యెడల ఆయుర్వృద్ధియును కలుగును. కావున భోజనకాలమందు హస్త, పాద, ముఖప్రక్షాళన మొనర్చని యెడల శ్వాసగతి

ఎక్కువగును. కాన వానిని చల్లనినీటిచే కడుగుకొని శ్వాసగతిని తగ్గించుకొని ప్రశాంత మనస్సుతో భోజనశాలకు చేరవలయును. తడిసిన పాదములతో భోజన మొనర్పవలయునేగాని శయనించకూడదు. తడిసిన పాదములచే భుజించుటవలన ఆయుర్వృద్ధి కలుగును. తడిసిన పాదములతో శయనించిన ఆయుస్సు క్షయించును. దీనికి ముందు పితృదేవతలను, అతిథులను, శిశువులను గర్భిణీ స్త్రీలను, పెంచుకొన్న పశుపక్ష్యాదులను మొదట ఆహార మొసంగి తృప్తిపరచుట మరువకూడదు.

శ్లో॥ ఆహారం ప్రీణనం సద్యో బలకృత్ దేహధారకః ।
ఆయుస్తేజస్సముత్సాహః, స్మృత్యోజోఽగ్ని వివర్ధనమ్ ॥

ఆహారము మనస్సుకు తృప్తిని, బలమును, ఆయుస్సును, తేజస్సును, ఉత్సాహము, జ్ఞాపకశక్తిని, రోగనిరోధక శక్తిని కలిగించును.

ఆయుస్సును కోరువాడు భోజనమునకు తూర్పుముఖముగను యశస్సును కోరువారు దక్షిణముఖముగను కూర్చుండి భుజింపవలయును.

తూర్పుదిశనుండి ప్రాణశక్తి ఉదయించును. ప్రాణస్వరూపుడగు సూర్యభగవానుడు సహితము తూర్పునుండే ఉదయించుచున్నాడు. ఈ విషయమున పాశ్చాత్య విద్వాంసుడు డాక్టర్ జార్జిస్టర్‌వైట్‌గారు ఇట్లు వ్రాయుచున్నారు.

Dr. George Starr White of the New York Medical College discovered that a healthy person had a slight difference in soundover each organ when baced East that he had when he faced North and he deduced that the reason for this is that when a person faces North the magnetic lines of force cut through a larger surface of the sympathetic neruous chain.

ఉత్తరాభిముఖముగా కూర్చుండి భుజించిన యెడల విద్యుచ్ఛక్తి నరముల ద్వారా అత్యంత తీవ్రముగా ప్రవహించును. అందువలన అది పూర్వాభిముఖమువలె ఆయుర్వర్ధకము కాజాలదు. ఇటులనే యశస్సును ప్రసాదించెడి పితరులు దక్షిణదిశయందుండుటచే దక్షిణాభిముఖముగా కూర్చుని భుజించుట వలన యశస్సు లభించును.

ఎవరు ఎప్పుడు ఎంత ఎటువంటి ఆహారాన్ని ఎన్నిసార్లు తినాలి అనుదానిని తెలుసుకోవాలి. వీనిని సక్రమముగా పరిష్కరించ గలిగితే రోగాలు రానేరావు.

భోజన కాలము :

భోజనము పగలు మొదటియామము దాటిన తర్వాత, రెండవ యామము (దినములో ఎనిమిదోవంతుకాలము) లోపల అనగా ఉదయం 9 గంటల నుంచి 12 గంటల మధ్య చేయవలయును.

శ్లో॥ యామమధ్యేన భోక్తవ్యం యామ యుగ్మం నలఙ్ఘయేత్ ।
యామమధ్యేఽరసోత్పత్తి ర్యామయుగ్మాద్బలక్షయః (యో.ర.320)

మొదటి యామము (9 గంటల) లోపున భుజించినచో ధాతువులు పూర్తిగా జనించవు. రెండవ యామము (12గం) దాటినచో బలము క్షీణించును. గాన మొదటి యామములో భుజించరాదు. రెండవయామము మీరరాదు. రాత్రిభోజనము 8 గంటలలోపునే ముగించవలయును. అదికూడా చాల తేలికగా సులభముగా జీర్ణమగునదై యుండవలయును. రాత్రి సమయాన మన శరీరంలో మెటబాలిజం రేటు బాగా తగ్గిపోవును. కాన తిన్న ఆహారం శక్తిగా మారక కొవ్వును పెంచుతుంది. కాన జాగ్రత్తవహించుట ఉత్తమము. రోగులు అందును ఆస్మరోగులు 7 గంటలకే రాత్రిభోజనము ముగించుట చాలమంచిది.

భోజన విషయంలో సమయ పాలన గురించి నీతిశాస్త్రము - "నీకోసం వందమంది కాచుక్కూర్చున్నా సమయమయితే వారిని విడిచి భోజనం చేయాలి. వెయ్యిమంది కూర్చున్నా వదిలివెళ్ళి స్నానం చెయ్యాలి. లక్షమంది వద్దన్నా వెళ్ళిదానం చెయ్యాలి, కోటిమంది కాదన్నా వెళ్ళి భగవంతుని ధ్యానం చెయ్యాలి" అన్నది.

"విస్పష్టేవిణ్మూత్రే హృది సువిమలే దోషేస్వపథగే
విశుద్ధే చోద్గారే ఘందుపగమనే వాతేను సరతి
తథాగ్నా ఉద్రిక్తే విశదకరణే దేహేచ సులఘౌ
ప్రయుంజీతాహారం విధినియమితం కాలస్సహి మత:

మలమూత్రములు బాగుగా వెడలి, హృదయము నిర్మలమై, వాతాది దోషములు చక్కగ ప్రవర్తించుచు లోగడ భుజించిన యాహారము జీర్ణమైనట్లు త్రేపులు వచ్చి, బాగుగ ఆకలిపుట్టి, వాతము అనులోమముగా సంచరించుచు, జఠరాగ్ని బాగా ప్రజ్వరిల్లి, ఇంద్రియములు వినిర్మలమై శరీరము తేలికగా నున్నప్పుడు కాలము నతిక్రమించకుండా, నియమప్రకారము ఆహారము భుజింపవలయును.

ఫ్రీగావస్తే ఫినాయిల్ త్రాగేరకం

ఎప్పుడు భోజనము చేయవలయును అనువిషయము సర్వులకు అనువర్తించు విధానము. పైన వివరించిన, నియమప్రకారము అనుదానిని గూడ చూడవలెను. అనగా వృత్తులను బట్టికూడ కొంత నిర్ణయము చేసుకోవలసి యున్నది. వారివారి వృత్తులను బట్టి ఒక కాలనిర్ణయము గావించుకొని, అదేకాలంలో ప్రతిదినం భోజనం ఆచరిస్తే తప్పులేదు సరిపోతుంది. ఎందుకంటే "అకాలే అతి స్వల్పం వా అజీర్ణం భోజనం విషం' అనే ఆయుర్వేద సూక్తి ప్రకారం అకాలంలో అతిస్వల్పంగా భుజించినను అది విషమంగా మారి రోగాలకు కారణమవుతుంది. కాన ఎల్లప్పుడు సకాలంలోనే భుజించవలయును.

భోజనము ఎన్నిసార్లు తినాలి ?

"సాయం ప్రాతర్మనుష్యాణా మశనం వేదనిర్మితమ్"

అనగా ఉదయం, సాయంకాలము లందు మాత్రమే మనుష్యులు భోజనం చేయాలని పై వేదవాక్కు చెబుతూంది. ఇదేవిషయాన్ని ఆయుర్వేదం "ఏకభుక్తోమహాయోగీ, ద్విభుక్తో మహాభోగి, త్రిభుక్తోమహారోగీ'' అని చెప్పింది. అనగా ఒకపూట భోజనం చేసేవారు యోగులనియు, రెండుపూటలు భోజనం చేసేవారు భోగులు అనగా సంసారులనియు, మూడుపూటలు భోజనం చేసేవారు రోగులనియూ నిర్దేశించింది. కాన రోజూ రెండుమార్లు మాత్రమే భోజనం చేయడము శ్రేష్ఠమని మన సంప్రదాయము చాటుతున్నది - నియమము చేసింది.

రెండుభోజనాల మధ్య ఫలహారం అనగా పండ్లు తినవచ్చును. కాని ఫలహారం పేరున ఇడ్లి, దోసె, చపాతి లాంటి టిఫెన్ కాదు. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఎందుకు తినకూడదు అంటే, ఉడుకుతున్న అన్నమునకు అప్పుడు అతిథులు వచ్చినారని మధ్యలో మళ్ళీ బియ్యం పోస్తే ఏమవుతుందో, అట్లే జీర్ణక్రియ అవుతున్నపుడు తినటంకూడదు. నిద్రలేచింది మొదలు చిరుతిండ్లు తినువారికి అప్పటికప్పుడు తృప్తి ఆనందము కలిగినను వారి దేహము పలురోగాలకు తావగును. చిరుతిండ్లు తినుట ఒక వ్యసనము. మరిగిన వారిని మఱిమాన నివ్వవు. కావున ముందుగనే అట్టి అలవాటుకు లోబడరాదు. ఎందుకన ఆహారాన్ని జీర్ణంచేసే అవయవాలకు విశ్రాంతి దొరకనందున అవిబలహీనతలను చెందుటచేత జీర్ణాశయ సంబంధమైన వ్యాధులు జనించుటకు అవకాశము కలుగును.

Look before your lep.

చిన్నపిల్లలకు అన్నకోశము పెరిగియుండదు కనుక వారు శరీరమునకు కావలసినంత ఆహారము ఒక్కమారు తీసికొనలేరు. మరియు వారు ఒకచోట కూర్చొనక ఆటపాటలతో ఎగురుచుందురు. కానవారు మరియొకటి రెండుమార్లు తిన్నను తప్పులేదు. అలాగే శరీరమును కష్టపెట్టు శ్రామికవర్గము వారికి జఠరాగ్ని ఎక్కువగా ఉండును. కనుక వారును మరియొకసారి అనగా మూడవభోజనము చేయవచ్చును. "వ్యసనం శసనం నృణామ్". "వ్యసనంబు మరిగిన నసువుల బాపు" నీరు తప్ప ఏమి త్రాగిన తిన్నను భోజనమే కాగలదు అనునది గుర్తించుకోవాలి.

ఎంత తినాలి ?

మీరెంత తిని జీర్ణించుకో గలుగుతారో అంతే తినండి అని ప్రకృతి జవాబిస్తుంది. ఇది వారివారి వయస్సు, వారు ఆచరించు వృత్తులపై ఆధారపడిఉంటుంది. ఎక్కువ పరిశ్రమ అనగా కాయకష్టము చేయువారు ఎక్కువ ఆహారము తిన్నను వారిని ఏమీ బాధించదు. ఎందుకన వారికి అది జీర్ణమగును. అదే శారీరక శ్రమ తక్కువచేసేవారు తక్కువ ఆహారమే తినవలెను. అలా చేయనిచో అజీర్ణముచేసి అనేక రోగాలకు కారణమగును.

కాలమునకు వయస్సునకు అనుగుణంగా ఆహారము గైకొనవలయును. ఒకపూట ఎక్కువగాను, ఒకపూట తక్కువగాను సేవించుటయూ ఒకదినం తిని మరుదినం నిరాహారంగా నుండుటయూ మంచిది కాదు.

నాలుక యొక్క నీచచాపల్యమున జిక్కి ఈ దినం రుచిగా నున్నదని హెచ్చుగాను రుచిగా లేదని తక్కువగాను భుజించుట తప్పు. ఎల్లప్పుడు ఒకే కొలతగా భుజించ వలయును. దీనినే ఆయుర్వేదం

శ్లో॥ ద్విభాగే పూరయేదన్నైః తోయేనేకం ప్రపూరయేత్ ।
మారుతస్య ప్రచారార్థం శేషంచావ శేషయేత్"

శ్లో॥ కుక్షే ర్భాగద్వయం భోజ్యై స్తృతీయం వారి పూరయేత్ ।
వాయోస్స్ఫురణార్థాయ, చతుర్థ మవశేషయేత్ (యో.ర. 357)

అనగా మానవుడు తన పొట్టయందలి అవకాశమును నాల్గు భాగములుగా గ్రహించి, అందులో రెండుభాగములు ఘనద్రవ రూపములగు భక్ష్యమనగా నమలి తినదగినవి, భోజ్యమనగా నమలక చప్పరించి తినతగినవి. లేహ్యమనగా నాలుకతో

చప్పరించి తినదగినట్లు కొంచెము ద్రవరూపముగా నుండునది, పేయమనగా మిక్కిలి ద్రవరూపమై త్రాగదగినది యను చతుర్విధ ఆహారములచేతను, ఒకభాగము నీటిచేతను నింపి మిగిలిన ఒకభాగమును వాయు సంచారమునకై అనగా జీర్ణక్రియ జరుగుటకై వదలినచో ఆహారము బాగుగ జీర్ణమగును.

మనం ఎంత ఎక్కువ తినగలుగుతామా అని ఆలోచించడం లేక అలవాటు చేసుకోవడం వివేకవంతం కాదు. ఎంత తక్కువతిని ఎంత ఎక్కువ పనిచేయగలుగుతాం? మనం తినే దాంట్లో ఎంత జీర్ణం చేసుకోగలుగుతున్నాం? అని ప్రతిఒక్కరూ ఆలోచించడం అవసరము.

తక్కువ పెట్రోలుతో ఎక్కువదూరం పోయేకారును ఎలా ఎంచుకుంటామో అలాగే తక్కువ ఆహారంతో ఎక్కువ పనిని ఈ శరీరం నుండి తీసుకోవాలి. అదే సుజ్ఞానం.

శ్లో॥ గురూణామర్ధ సౌహిత్యం లఘూనాన్నాతి తృప్తతా ।
మాత్రాప్రమాణం నిర్దిష్టం సుఖం యావద్ధిజీర్యతి ॥

గురువగా నుండు ద్రవములకు అర్ధతృప్తి కలుగుట, లఘువుగ నుండు ద్రవములకు ఎక్కువ తృప్తి కలుగకుండుట మాత్ర (Dose) యొక్క లక్షణము. ఎంత భుజించిన తేలికగా జీర్ణమగునో అంతయు తినుట మాత్ర (మోతాదు) ప్రమాణముగా నెరుగవలయును. మరియు ఆహారము భుజించుటచే కోష్ఠమున బాధలేకుండుట, హృదయమున అడ్డులేకుండుట, కుక్షిలో బాధ లేకుండుట, కడుపుమిక్కిలి బరువు లేకుండుట, ఆకలిదప్పులు శమించుట, నిలుచుండుటకు, కూర్చొనుటకు, పరుండుటకు, నడచుటకు, శ్వాసపీల్చుకొనుటకు, విడుచుటకు నవ్వుటకు, మాట్లాడుటకు ఏవిధమైన శ్రమలేక సుఖముగ నుండుటకు, ఉదయము భుజించినది సాయంకాలమునకు, సాయంకాలము తిన్నది ఉదయకాలమునకు, ఎట్టి బాధయులేక సుఖముగ జీర్ణమగుట, శరీరబలము, కాంతివృద్ధి, వీనిని కలిగించుట ఇవన్నియు మాత్రావంతమగు ఆహారలక్షణములై యుండును.

ప్రత్యేక పర్వదినాలలో తీపి, నెయ్యి, నూనె పదార్థములు, సెనగపిండితో తయారగునవి ఉపయోగించినపుడు, మిగతా భోజనము తగ్గించి, కడపట పెరుగును వదలి ముఖ్యముగా చారు, మజ్జిగలతో భోజనము ముగించుట ఉత్తమము.

కడుపుభారముగా ఎప్పుడూ తినరాదు. అనగా యింకా ఒక పిడచ కావలసియున్నపుడే భోజనం చాలించుటలో బహుళమైన గుణం కలదు.

ఎలా తినాలి :

భోజనము చేయుటకు తూర్పుముఖము, అలా వీలుకానిచో దక్షిణాభి ముఖముచేసి ఉన్నతముగాను, సమప్రదేశమున పీటలేక చాపమీద కూర్చొనవలయును. ఆకులమీదగాని, ఇనుపమేకులు వేసిన పీటలమీద కూర్చుని భోజనము చేయకూడదు. ఇత్తడి మేకులు వేసిన పీటల మీద కూర్చుని తినుట ఆచారము. ఒక వస్త్రము మాత్రమే ధరించి భోజనము చేయకూడదు అని చెప్పబడియున్నది. కావున ఒక ఉత్తరీయమును పైన కప్పుకొనవలయును. దానిచే శరీరమునకు బాహ్యావాయువులు తగులక సురక్షితముగ నుండును. అదియును పట్టువస్త్రమైన యెడల లోపని శక్తిని చక్కగా కాపాడును. మరియు కొందరిని పొట్ట లావుగా మరీ అసహ్యముగా నుండును. దానిని ఇతరులకు కనబడకుండా వుంచుట మంచిది. తలపాగాను ధరించి భోజనము చేయకూడదు. ఏ మూల కూర్చొని కూడ భోజనము చేయకూడదు. చెప్పులు ధరించి కూడ భోజనము చేయకూడదు. టేబుల్ మీద భోజనమునకు శాస్త్రము అంగీకరింపదు.

సమానమగు దేహము కలిగి ఇతర కోరికలు లేక అన్నమునందే ఆసక్తి కలిగి అధికముగ మాట్లాడక, నవ్వక, ఆహారపదార్థములను నిందించక, భుజింప దలచిన మనుజుడు తన తత్వమునకు అనుకూలమైనదియు తేలికయినదియు, స్నిగ్ధగుణము, ఉష్ణగుణము కలిగి ద్రవప్రమాణమై, మధుర ఆమ్ల లవణ కటుతిక్త కషాయములను ఆరురసములు గల ఆహారమును మిక్కలి తొందరగానూ, మిక్కిలి మెల్లగానూ కాకుండా, మితంగా భుజించవలయును. ఎందుకనగా

శ్లో॥ అతిద్రుతా శితాహారో గుణాన్దోషాన్న విన్దతి ।
భోజ్యం శీతమహృద్యం చస్యాద్విలమ్బితమశ్నత: (యో.ర. 345)

భోజనము యుక్తకాలమునందు భుజించిన ప్రీతిగా నుండును. తన తత్వమునకు అనుకూలమైనది బాధించదు. లఘువైనదిగా నుండిన తొందరగా పాకము పొందును. స్నిగ్ధమై వెచ్చగా నున్నచో బలమును, జీర్ణశక్తిని ఎక్కువచేయును. వేగముగానూ మాట్లాడుచూ, నవ్వుచూ భుజించినచో పాకము పొందదు. దోషము కూడా చేయును.

పొరదప్పి మార్గాంతము ప్రవేశించి బాధను కలిగించును. కీటకములు, వెంట్రుకలు, రాళ్ళు మొదలగునవి యుండుటగాని, అన్నము యొక్క రుచికూడా తెలియక పోవచ్చును. ఆలస్యముగా తిన్నచో పదార్థములు చల్లబడిపోవును. తినవలసిన దానికంటె ఎక్కువ తినుటకు వీలుండును. తృప్తి యుండదు. విషమముగా జీర్ణమగును. మనస్సును అన్నముపై ఉంచనిచో కూడ పైనచెప్పిన పొరపోవుట మొదలగు అనర్థములే కలుగును. కాన పైనియమములను పాటించుచూ భోజనము చేయవలయును.

ఇంటిలో నున్న తల్లి, తండ్రి, మిత్రులు, బంధువులు, పిల్లలు అందరూ కలిసి భోజనానికి ఒకేమారు కూర్చొనుట అనగా కలిసి భుజించుట సంప్రదాయం.

శ్లో॥ హీనదీన క్షుధార్తానాం పాప పాషణ్డ రోగిణామ్ ।
కుక్కుటాదిశునాం దృష్టిర్భోజనే నైవ శోభనా ॥ (యో.ర. 324)

ఆకలిగొన్నవారు, రోగులు, హీనులు, దరిద్రులు, భిక్షగాండ్రు వీరి యొక్కయూ, కుక్క, కోడి మొదలగు వాని యొక్కయు దృష్టిభోజన కాలమున తగులకూడదు. కాన భోజనశాలకు వీరిని - వీనిని దూరముగా నుండునట్లు చూడవలయును.

విషాహారపు గుర్తులు :

విషాహారము సాంద్రముగ నుండును. మెతుకులు విడివడవు. ఆలస్యముగా ఉడుకును. కొద్దికాలముననే నిన్నటి అన్నమువలె పాసిపోయి మెత్తబడును. ఆహారముపై చంద్రిక లేర్పడును. అగ్నిపై వేసిన చిటచిటమను శబ్దముతో ఒకటే జ్వాలగ మంటలు లేచును. మంటయు పొగయు నెమలికంఠము వలె చిత్రవర్ణములుగ నుండును. మరియు విషయుక్త ఆహారముపై ఈగలు వాలవు. ఒకవేళ వాలినా వెంటనే చనిపోవును. పిల్లిచూచినచో వణకును. కోతి మలవిసర్జన చేయును. నెమలి సంతోషముతో కేకలు వేయును. కోడిప్రాణములు విడుచును. అనుమానమున్న వీనిలో ఒకటి రెండు ప్రయోగములు జరిపి అనుమాన నివారణ గావించుకొని భోజనం చేయవచ్చును.

శ్లో॥ చకోరం మర్కటం కృష్ణం శారికాంచ శుకం తథా
అమాత్యరాజపుత్రాణాం గృహేష్వేతాని వర్ధయేత్
చకోరశ్చక్షుషోన్మీలం విష్ఠాం ముంచతి వానరః
శుకశార్యః ప్రకూజంతి దృష్ట్వాన్నం విష సంయుతమ్.

తేషాం దృష్టినిపాతేన అన్నాద్యం నిర్విషం భవేత్,
పరవిద్యా వినాశార్థం తేషాం దర్శన ముచ్యతే

చకోరపక్షి, కోతి, జింక, గోరువంక, చిలుక వీనిని రాజగృహములందు పెంచుచుండిరి. విషయుక్త ఆహార పదార్థములను చూచినంతనే చకోరపక్షి కన్నుల నార్చును. అనగా కన్నులు తేలవేయును. కోతి విరేచనము చేయును. చిలుకలు, గోరువంకలు కూతలిడును. మరియొక విషయం - చిలుకలను అత్యంత సమీపమున ఉంచుకొనుటచే గుండెజబ్బులు అరికట్టబడును. కాన చిలుకలను ఇంటిలో పెంచుట తప్పుకాదు. మహారాష్ట్రయందు చిలుకలు ఇంటియందు పెంచు అలవాటు ఈనాటికి నున్నది.

ఈపై వివరించిన వికారచేష్టలు లేక చక్కగా వీనిదృష్టియున్నచో నిర్విషమైన భోజనముగా నెంచవలయును. దుర్మార్గులు పెట్టు పెట్టుమందుల నివారణార్థము - వినాశార్థము ఇటువంటి పరీక్షలు అవసరమగును. మరియు శత్రువు, సత్రము, సమూహము, వేశ్య వీరియొక్క అన్నము తినకూడదు. ఒకవేళ తిని తీరవలసి వచ్చిన హెచ్చరికతో జాగ్రత్త వహించవలయును.

అన్నము గుణము :

"ఓదనం ప్రాణినాం సద్యః బలకృద్దేహ ధారిణః,
స్మృత్యాయుః పక్తివత్తేజ స్సత్వో త్సాహ వివర్ధనః.
క్షుద్గ్లాని శ్రమదాహఘ్నః సమస్తేంద్రియ బోధనః,
వృష్యం త్రిదోష జిత్సౌమ్యం సర్వప్రాణభృతాం హితం.

అన్నము ప్రాణులకు క్షణములోనే తృప్తిని కలిగించి బలమును చేకూర్చును. తేజస్సును ఉత్సాహమును ఆకలిని కలిగించి ఆయుష్యమును జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధిచేయును.

ఆకలి, బడలిక, శ్రమ, తాపము వీనిని పోగొట్టి అన్ని ఇంద్రియములకు పాటవమును కలిగించును. వృష్యకరమైనది. సౌమ్యగుణము గలది. త్రిదోషములను శమింపజేయును. సర్వప్రాణులకు హితమైనది.

భోజనపు తట్ట - విస్తరి :

భోజనము చేయవలెనన్న ఆహార పదార్ధములను ఒక తట్ట యందుగాని లేక ఒక ఆకు లేక విస్తరియందు గాని ఉంచుకొని భోజనము గావించుట అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఈ సాధనము లేకుండ భోజనము గావించుటకు వీలుకాదు. కాన వానిని గురించి విచారింతుము.,

భోజనమునకుపయోగించు సాధనములు అనగా పాత్రలయందు ముఖ్యమైనవానిని, బంగారు, వెండి, కంచు, స్టైయిన్ లెస్‌స్టీల్, అల్యూమినియం, పింగాణి, గాజులతో తయారగు తట్టలు అరటిఆకు, మోదుగ, మఱ్ఱి మొదలగు వాని ఆకులతో తయారగు విస్తర్లు ముఖ్యమైనవిగా నున్నవి. కొన్నిప్రాంతాలలో వక్కపట్టను గూడ వాడుట యున్నది.

పూర్వము రాజులు, జమీందారులు మొత్తానికి ధనికులు బంగారు తట్టను భోజనానికి ఉపయోగించెడివారు. ఈనాడూ అటువంటివారు లేకపోలేదు. ఇక రెండవ తరగతివారు వెండితట్టను ఉపయోగించుచున్నారు. శ్రోత్రియులలో (ఆచారవంతులలో) చాలమంది భోజనమునకు ప్రతిదినం విస్తరినే ఉపయోగించుట సంప్రదాయముగా వచ్చినది. మిగిలినవారు సాధారణముగా వారివారి ఆనుకూల్యమును బట్టి కంచు, అల్యూమినియం, పింగాణి మొదలగు పళ్ళెములను ఉపయోగించుట అలవాటుగా నున్నది. ఇప్పుడు ప్రతివారు స్టైయిన్‌లెస్‌స్టీలు తట్టలు ఉపయోగించుట సర్వసాధారణమై యున్నది. ఆధునికులు అనిపించుకొనువారు పింగాణి, గాజు తట్టలు ఉపయోగించుట అలవాటుగా నున్నది.

వివాహాది సమారంభములందు అరటిఆకులు లేక విస్తర్లు ఉపయోగింతురు. కాని పాశ్చాత్య నాగరిక ప్రభావముతో పై సందర్భములలో తట్టలు ఉపయోగించుట సామాన్యమగుచున్నది. 'బఫే' అనుపేరుతో తట్టలలో పదార్థములను వేసుకొని వేయించుకొని నిలుచుండిగాని పారాడుచు మాట్లాడుచు, చెప్పుల కాళ్ళతో భోజనము చేయుట దాపురించుచున్నది, దాపురించినది.

ఇప్పుడు పైనచెప్పిన అనేక భోజన పాత్రలయందు భోజనము చేయుటచే కలుగు ఫలితములను గురించి ఆయుర్వేద ప్రకారము విచారింతము.

"పాత్రం స్వర్ణమయం మనో మలహరం రాజాధిరాజ ప్రియం
స్థానే జాఠర పావకస్యజననం పథ్యం పరం బృంహణం,
నిత్యం భోజనమంగ మంగళకరం సౌఖ్యప్రదం పావనం
పైత్య క్షోభనివారణం వినిహరే న్మిత్రం కృశానో రపి.
రౌప్యే పాత్రే భోజనం పైత్యకోపం
శ్లేష్మాటోపం వారయే ద్వాతకారీ,
శుద్ధం హృద్యం రోచనం కాంతి దాయీ
శ్రేయస్కామై స్సర్వదా సేవనీయమ్.
భోజనం జయతి కాంస్యక పాత్రే
రక్త పైత్య పరిసర్పణ మాశు,
హృద్య మాశు శుచిదం రుచికారీ
క్షోభణం జయతి నేత్ర గదానామ్"

1. బంగారు పాత్రయందు భోజనము మంగళప్రదమైనది. మనోదోషములను బోగొట్టును. ధనికులు సేవింతురు. జఠరాగ్నిని వృద్ధి పరచును. పథ్యకరమైనది. బృంహణము, వీర్యవృద్ధిని చేయును. మంచిచూపునిచ్చును. పైత్యవికారములను శాంతింపజేయును. సుఖమునిచ్చును.

2. వెండిపాత్రయందు భుజించినయెడల పిత్త ప్రకోపమగును. శ్లేష్మహరము. వాతమును జేయును. తెల్లగను, ఆహ్లాదముగను ఉండి అరుచిని బోగొట్టి కాంతి నిచ్చును. మూత్రరోగహరము. మేహవ్యాధిని పోగొట్టును. ఆరోగ్యకరము, శ్రేయస్సును కోరువారెప్పుడును ఉపయోగించదగినది. కొందరు వెండి తట్టకు మధ్యన కొద్దిగా బంగారమును తాపడము చేయింతురు. మంచిదే.

3. కంచు పాత్రలో భుజించిన రక్తపైత్యమును శీఘ్రముగా హరించును. హృద్యమైనది. శుభ్రముగా నుండి రుచికరమై నేత్రరోగములను బోగొట్టును. బుద్ధిని పెంచును. అగ్నివృద్ధిని కలిగించి శరీరానికి కాంతిని ప్రసాదించును. ఎముకలు వృద్ధి అగుటకు తోడ్పడును. హృదయరోగములను నిగ్రహించును.

నేటి కాలాన వచ్చిన కొన్నిపాత్రలను గురించి కూడ తెలుసుకుందాము.

4. స్టెయిన్‌లెస్‌స్టీల్ - ఇనుము పాత్రయందు భుజించిన శోథన (Asitis) పాండురోగము (Anaemia) లను పోగొట్టును. కామిల వ్యాధిని నివారించును. వీర్యవృద్ధిని జఠరాగ్నిని పెంపొందించును. శుభ్రముచేయుట సులభము.

5. అల్యూమినియం పాత్రయందు భోజనము చేయుటచేతను, దీనితో తయారగు పాత్రలలో భోజన పదార్థములను ఉడికించుటచే ఏమి జరుగును అనుదానిని గురించి ఈ విధముగా చెప్పబడియున్నది.

"A group of Indian children had chronic cases of diarrhoea that not even the best medical treatment could cure. Then it was discovered that the soup that they were all drinking was cooked in an Aluminium vessel and that what was creating the trouble not the food but the cooking pot.

The Central Laboratory of Moscow has published a thesis on the constitution of Alumina to pathological process, it says that coitis is much more frequent when food is prepared in Alumium vessels and Aluminium salt used in cooking is a gastric irritant,. In an experiment, it was observed that white mice fed from aluminium vessels developed cancer much more frequently that normal ones.

Aluminium poisoning leads to skin diseased like artecaria, herpes of different kinds. It also attackes the nervous system, with neuralgia, giddiness and excessing perspiration as the visible symptoms."

Depth News India (D.H.13.4.80)

"భారతీయ బాలులందు ఒక గుంపు దీర్ఘకాలపు అతిసారముతో బాధపడుచున్నారు. దీనిని ఏ ఉత్తమ చికిత్సతోను గుణము చేయుటకు వీలుకావటము లేదు. తర్వాత వీరు అల్యూమినియం పాత్రలయందు తయారగు ఆహార పదార్థములను తినుచున్నారు అనువిషయం తెలుసుకొని, ఈ రోగకారణము ఆహారపు దోషము

కాదనియు, భోజన పదార్థములను తయారు (ఉడికించు) చేయు అల్యూమినియం పాత్రలే కారణమని తెలిసినది.

మాస్కో యందలి కేంద్రప్రయోగశాలయందు ఈ విషయము గురించి ప్రయోగము జరిపి ఒక నిబంధనమును వెలువరించినారు. దీనిప్రకారము అల్యూమినియపు విషమువల్ల అనేక చర్మరోగములు వచ్చుటయేగాక జఠరరోగము సంప్రాప్తించుననియు తెలుపబడినది." కాన ఆరోగ్యదృష్టితో ఎక్కువ ప్రచారము గావించి సామాన్యజనానికి ఈ విషయములో పరిజ్ఞానము కల్పించుట ఉత్తమము.

6. గాజు మరియు పోర్సలిన్ తట్టలలో భోజనము చేయుట ఈనాడు సాధారణమగుచున్నది. రోగములను నిగ్రహించు గుణము కాని, ఆరోగ్యమునకు సహాయకారియగు వైద్యగుణము గాని, ఇతరలోహములలో నుండునట్లుగా ఈ గాజుపాత్రలకు లేదు. (No good or No bad) ఇందు ఒకేఒక గుణము మాత్రమున్నది. అది ఏదనగా ఏ ఆహారవదార్థమును గాని గాజుపాత్రలో నుంచిన అందుదోషములుత్పన్నము కావు. ఆమ్లములు ఇందు ఏ ప్రభావమును చూపించలేవు.

ఈ పాత్రలను ఒకసారి ఉపయోగించిన తదనంతరము బాగుగా ఉడుకుచున్న వేడినీటిలో శుభ్రము చేయవలయును. గాజుపాత్రలు చాల త్వరగా పగిలి ముక్కబోయిన ఆ భాగమందు రోగాణువులు చేరి వృద్ధి అగుటకు అవకాశము ఎక్కువ. కాన జాగ్రత్తగా ఆ భాగమును శుద్ధి చేయుట మరువకూడదు. ఈ పాత్రలను ఉపయోగించుటచే రోగాణువులు వృద్ధి నొందుటను నిగ్రహించునే గాని ఆరోగ్యముపై ఏ విధమైన మంచి ప్రభావమును ఒనగూర్చదు. అనగా లోహములు మరియు ఆకులు విస్తర్లలో దొరకు వైద్య గుణములు గాజునుంచి లభించవు.

"అతిశుచి లఘుభుక్తం పత్ర పాత్రేకదళ్యా:
కఫపవన హరం స్యాద్బల్య మారోగ్యకారీ,
జనయతి తను కాంతిం కామినీ సంగమేచ్ఛా
మదన రదన దీప్తిం పైత్య శాంతించ జంతో:.
పలాశ పత్రోదరసేవనేన పలాయనం గుల్మమరున్మఖాని
సశ్లేష్మ శూలని సమాహ్నతాని సద్యోభజన్తో పరిహృత్య పైత్యమ్.
పైత్యఘ్నంచ వ్రణఘ్నంచ వాట పత్రేతు భోజనమ్
గరహారీచ తత్ప్రోక్తం పద్మపత్రేతు భోజనమ్. (చారు చర్య)

1. అరటి ఆకునందు భోజనము మిక్కిలి పరిశుభ్రమై శ్రేష్ఠముగా నుండును. కఫ వాతములను హరించును. బలమును ఆరోగ్యమును ఎక్కువ చేయును. శరీరకాంతిని సంభోగశక్తిని పెంపొందించును. ఆకలిని దంతకాంతిని కలిగించును. పైత్యమును శాంతింపజేయును. శ్లేష్మవికారములు, శూలలు (Bodily pains) పోవును. క్రిమినాశకారి. Papticulcer అనగా ఉదరము నందలి పుండ్లను గుణము చేయును. శ్రేయస్సును కోరువారు ఎల్లప్పుడు ఉపయోగింప దగినది.

2. మోదుగు ఆకుల విస్తరియందు భుజించుటచే గుల్మరోగము, మహోదరము, క్రిమిరోగము, రక్తగత రోగములు, పిత్తరోగములు నివారణ మగును. బుద్ధిని వృద్ధిచేయును. మోదుగ చంద్రునికి చెప్పిన వృక్షము. చంద్రుడు మనఃకారకుడు. అందుచే ఈ విస్తరిలో భుజించుటచే సాత్త్విక గుణములను ప్రసాదించును.

3. మర్రిఆకుల విస్తరియందు భుజించుటచే క్రిమిరోగ నివారణ జరుగును. వ్రణములను పైత్యమును బోవును. కుష్ఠహరముగా నున్నది. నేత్రదోషనివారిణి మరియు వీర్యవృద్ధిని కలిగించును.

4. రావి ఆకువిస్తరి యందు భుజించిన పిత్తశ్లేష్మనివారణము జరుగును. అగ్నివృద్ధిని కలిగించును. జననేంద్రియ దోషములు నివారణ మగును. విద్యార్జనకు మనస్సును పుట్టించును.

5. పనస ఆకుల విస్తరియందు భుజించిన అగ్నివృద్ధి, పిత్త హర గుణములుండును.

6. తామర ఆకునందు భుజించిన విషహరముగా నుండును. సరస్సులో ఉన్న తామర ఆకు పనికి రాదని ఆహ్నిక ప్రకాశంలో నున్నది.

7. వక్కపట్టను భోజనానికి వాడుట కొన్ని ప్రాంతములలో విస్తారముగా నున్నది. తిన్నతర్వాత పళ్ళెమువలె కడిగి మరలా భుజించుట కూడ ఉన్నది. ఇది అగ్నివృద్ధిని చేయును. దీనినుంచి వాతపిత్తరోగములు హరించును.

సామాన్యముగా అరటియాకును తాజాగా నున్నపుడే ఉపయోగింతురు. మిగిలిన ఆకులతో తయారగు విస్తర్లను తాజావే గాక ఎండిన తరువాత గూడ ఉపయోగింతురు. కాని మొత్తానికి ఆకులలో తాజావానిని అనగా ఎండిపోకనే ఉపయోగించుటచే ఒక విశేషగుణము లభించును. ఈ పచ్చని ఆకునందు (chlorophyll) క్లోరోఫిల్ అను పదార్థమున్నది. ఈ పచ్చని పదార్థము మానవుని ఆరోగ్యమునకు చాల ఆవశ్యకమైయున్నది. నిత్యము ఉపయోగించవలసిన పదార్థములలో ఈ పచ్చని

వస్తువును తప్పక చేర్చుదుము. ఉదా॥ టూత్‌పేస్టు మొదలగువానియందు తప్పక కృత్రిమముగా చేర్చినదానిని ఉపయోగించుటకు బదులు, ప్రాకృతికముగా అనగా పచ్చని ఆకులందు అందును ముఖ్యముగా అరటిఆకునందు భోజనము గావించుటచే ఆకునందలి ఆకుపచ్చని పదార్థము ఆహారమునకు చేరి దేహారోగ్యమునకు సహాయకారి యగును. మరియు దీనితో ప్రేగులలోని క్రిములు నాశనమగును. ఈ దృష్టితో అరటియాకును ఉపయోగించుటను ప్రతిఒక్కరు ఇష్టపడుదురు. భోజనము తృప్తిగా భుజింతురు. కాని ఈనాడు అవి నిత్యము దొరకుట అంత సులభము మాత్రము కాదు. దొరికిన అన్నిటికన్న శ్రేష్ఠమని భావించి ఉపయోగించుట చాలమంచిది.

రావిచెట్టునకు బృహస్పతి అధిదేవత. ఇతడు విద్యాకారకుడు, మరియు వాక్ కారకుడు. సామాన్యముగా పిల్లలకు త్వరగా మాటలు రానిచో, కొంతకాలము రావి ఆకుల విస్తరిలో భోజనము తినిపించిన మాటలు వచ్చునని తెలియుచున్నది.

ముఖ్యముగా అరటి, మోదుగ, మఱ్ఱి ఆకుల విస్తర్ల యందు భోజనము గావించుటచే ప్రేవులలోని క్రిములు నాశనమగునని ఆయుర్వేదము నొక్కి చెప్పుచున్నది. దీనిని మనము ముఖ్యముగా గమనింపవలయును.

ఈనాటి నాగరిక ప్రభావముచే చాలమంది విస్తరిలో భోజనముచేయుట అపురూపమయినది. ఏదో ఒక ధార్మిక సమారంభములందు మాత్రము విస్తరిని ఉపయోగించుట ఇంకను కొంత మిగిలియున్నది. గ్రామములలో కొన్ని వర్గములలో కంచు తట్టలను ఎక్కువగా ఉపయోగించుట యుండెను. ఈనాడు అదికూడ కరువయి వాని స్థానమున స్టీల్ తట్టలు అలవాటులోనికి వచ్చినవి.

హోటళ్ళయందు అరటి యాకులు, విస్తర్లు మాయమయినవి. తట్టలను ఉపయోగించుట ఎక్కువయినది. ఆరోగ్య పాలనా నియమానుసారము ఒకసారి ఒకరు ఉపయోగించిన తట్టను సరిగా శుద్ధిచేయుట లేదు. అనగా ఉడుకుచున్న వేడినీటియందు వేసి తదనంతరము శుభ్రము చేయుట వగైరాక్రియలు వేనిని వారు ఆచరించుట లేదు. దీనిచే ప్రబలమైన అంటు జాడ్యరోగాణువులు నాశనము గాక, ఆ పళ్ళెమునకే అంటుకొని యుండి, పునః వానిని ఇతరులు ఉపయోగించుటచే ఈ అంటువ్యాధులు

ఇతరులకు సంక్రమించుటకు ఎక్కువ సంభవము కల్పించినట్లయినది. ఈ దృష్టితోనే విస్తర్లను అందును అరటిఆకును మరియు మోదుగ విస్తర్లను ఉపయోగించుట ఎంతోమంచిది అని విదితమగుచున్నది. అంటురోగములను నిగ్రహించుటయేగాక, ఈ ఆకుపచ్చని విస్తరియందు ఔషధోపయుక్త గుణములను అనుభవించుటకు వీలు కలుగును.

సామాన్యముగా ఇంటియందు ప్రతిదినము భోజనానికి తట్టలను ఉపయోగించుట వాడుకలో నున్నది. ఇంటియందు ప్రతిఒక్కరు ప్రత్యేకపు తట్టలను ఉపయోగించుటచే అంటువ్యాధుల వ్యాప్తికి అవకాశముండదు. అతిథులు వచ్చినపుడు ప్రత్యేకముగా నుంచిన తట్టనుగాని, విస్తరిని గాని ఉపయోగించుట అలవాటుగా నున్నది. ఇది ఒక మంచి సంప్రదాయమని చెప్పవచ్చును. ఇక పానమునకుపయోగించు గ్లాసుల విషయంలో మరికొంత ఎక్కువ శ్రద్ధను శుభ్రము చేయుటలో కనబరచుట మంచిది. పూర్వము భోజనానికి విస్తర్లు, త్రాగుటకు ఆకు దొనెలుపయోగించెడివారు. మరికొందరు గ్లాసులను ఎత్తి నీరుగొంతు లోనికి వేసుకొనుట జరుగుచుండెను. ఇవి ఆరోగ్యరీత్యా చాలమంచి పద్ధతులు. ఇప్పుడు ఉపయోగించి పారవేయు ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు వచ్చినవి. ఇవీ మంచి పద్ధతే.

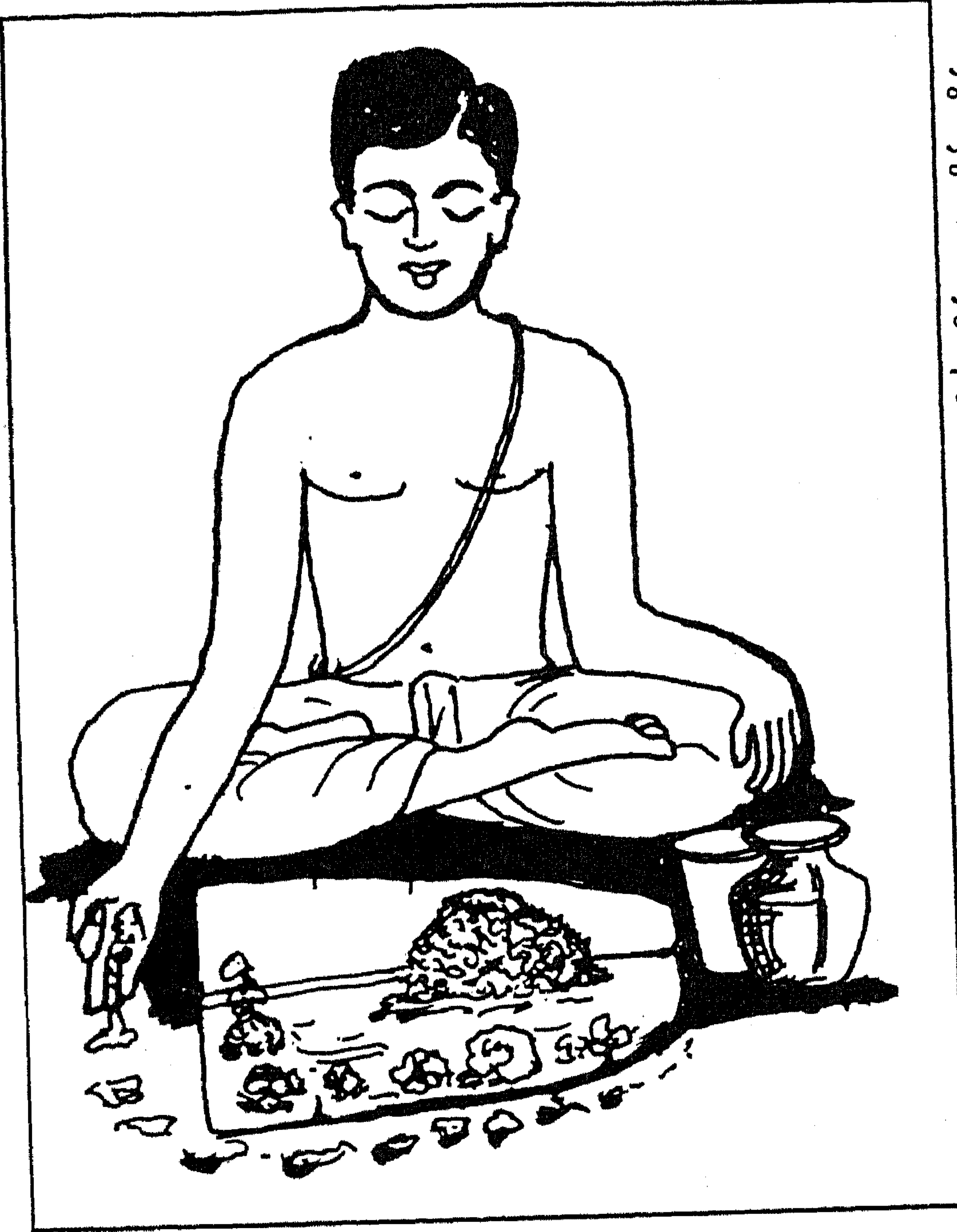
భోజన పదార్థములను ఉంచవలసిన విధానము :

నేతిని కాంత లోహముతో తయారయిన పాత్రయందును, పేయము అనగా పాయసమును వెండిపాత్ర యందును, పండ్లను, గట్టివి, ఎండిన (లడ్డు మొదలగు వాటిని) భక్ష్యములను వెదురుబుట్టలందును, పచ్చళ్ళు పులుసు మొదలగువానిని రాతి చిప్పయందును, త్రాగునీటిని కాచి, చల్లార్చి, వడబోసి మట్టి పాత్రలయందును, పానములను కూడా మట్టి పాత్రలందే నిల్వచేయవలెనని ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది. కాని ఈనాడు దాదాపు అన్నింటికి స్టీలు పాత్రలు ఉపయోగించుట సాధారణ మయినది. కాని త్రాగునీటిని మాత్రము తప్పక మట్టిపాత్రలు, కూజాలయందు నిల్వయుంచుట అత్యంత శ్రేష్ఠము అనుదానిని ఈనాటి శాస్త్రముకూడ నిరూపించినది. హైదరాబాద్‌లోని నేషనల్ ఇనిస్టిటూట్ ఆఫ్ న్యూటీషన్ సంస్థ జరిపిన పరిశోధన వల్ల మట్టికుండ నీళ్ళలోని సూక్ష్మక్రిముల్ని హరించగలదని తేలింది. స్టీలు, అల్యూమినియం మొదలగు పాత్రలలో నిల్వచేసిన నీటికంటె మట్టికుండలోని నీరు ఆరోగ్యకరమని స్పష్టమైంది. కాన తప్పక ఆచరించుట ఉత్తమము.

భోజన పదార్థములు వడ్డించు విధానము :

అన్నమునకు కలుపుకొను పప్పు వగైరా పదార్థములను ఎదురుగా వడ్డించు కొనవలెను. భక్ష్యములు మొదలగు వానిని కుడి ప్రక్కన, ఎక్కువ పలచగ నుండు పులుసు, రసములు, పాలు మొదలు వానిని ఎడమ ప్రక్క వడ్డించు కొనవలయును. కూరలు మొదట వేయక అన్నము వడ్డించనే కూడదు.

భోజనమునకు ఉపక్రమించుటకు ముందు ముఖ్యమైన కొంత క్రియను చేయవలసియున్నది. దానిని గురించి చూతము.



అందు మొదటిది పరిశంచనము లేక పరిషేచనము. అనగా నీటిని కుడి చేతిలో వేసుకొని పరిషేచనము చేయునపుడు మొదట గాయత్రి మంత్రము తో పాటు భోజనానికి వడ్డించిన పదార్థముల మీద నీటిని ప్రోక్షణము చేసి విస్తరి లేక తట్టచుట్టు మంత్రముతో పాటు నీటిని చుట్టు కట్టవలెను. ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వ రేణ్యమ్ భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ అని అన్నముపై ప్రోక్షణము గావించి, అనంతరము 'సత్యం త్వర్తేన పరిషించామి' అని చెప్పి నీటితో చుట్టు కట్టవలెను. ఇది అయిన తర్వాత కొద్దిగా అన్నము మెతుకులను విస్తరి దగ్గర కుడిప్రక్క చిత్రాయనమః చిత్ర గుప్తాయనమః యమాయనమః, సర్వ భూతేభ్యోనమః, అని చెప్పి యముని సంబంధికులైన చిత్రుడు, చిత్రగుప్తుడు మొదలగువారికి 'బలి' ని వేయవలెను.

అన్నం తినడానికి ముందుగా గాయత్రీ మంత్రం చెప్పడం - నీటితో చల్లడం మొదలగు పద్ధతి మంత్రము తెలిసినవారికి. అదిరాని వారు ఈ క్రింది శ్లోకం చెప్పికొని తినవలెను. గాయత్రి మంత్రం తెలిసినవారు కూడా ఇది చెప్పుకొనవలెను.

శ్లో॥ అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః,
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్. -గీత

నేనే జఠరాగ్ని రూపంగా మారి, ప్రాణులయొక్క శరీరాల నాశ్రయించి ప్రాణాపానములతో కూడిన వాడనై నాలుగు రకములైన భక్ష్య, భోజ్య, లేహ్య, పేయ యుతమైన అన్నాన్ని పచనం చేస్తున్నాను. జీర్ణింప చేస్తున్నాను. తినేవాడు అగ్ని, తినబడేది అన్నం (సోముడు). ఈ ప్రపంచం అగ్ని సోములతో నిండియున్నదని తెలిసి కొన్నవానికి అన్నదోష పాపం అంటదని అర్థము. (శంకరానందీయం)

రాత్రి భోజనమప్పుడు 'ఋతం త్వాసత్యేన పరిషించామి' అని నీటిని పాత్రచుట్టు త్రిప్పవలెను. పాత్ర ప్రక్కన మెతుకులు ఉంచరాదు.

తరువాత కుడిచేతిలో నీరుపోసుకొని, తీర్థమును వేసుకొనవలెనని శాస్త్రము చెబుతుంది. 'అమృతమస్తు, అమృతోపస్తరణమసి స్వాహా' అని త్రాగవలయును. మనలోపల ఉన్న ఐదు వాయువులకు కొద్దిగా అన్నం వేయడాన్ని ప్రాణాహుతులంటారు. ఎడమచేతిని భోజన పాత్రపై నుంచి, కుడిచేతితో ప్రాణాహుతులు వేసుకొనవలెను. అనగా వ్రేళ్ళతో కొన్ని మెతుకులు తీసుకొని *1. ప్రాణాయస్వాహా, 2. అపానాయ స్వాహా, 3. వ్యానాయ స్వాహా, 4. ఉదానాయస్వాహా, 5. సమానాయ స్వాహా, 6. బ్రహ్మణే స్వాహా* అని 6 సార్లుగ నోటిలో వేసికొనవలెను గాని పంటికి తగుల నీయకూడదు. అది అయిన తర్వాత భోజన మాచరించవలయును.

భోజనము చేయుటకు ఇన్ని నియమాలు దేనికి? వీని పరమార్థమేమిటి? సామాన్యముగా వీని పరమార్థమును తెలిసికొనక కేవలము నాటకీయముగా అనేకులు ఆచరించుచున్నారు. కాన వీని వెనుక ఏమి మహత్వము అడగియున్న దను దానిని విచారింతము.

మొదట 'సత్యం త్వర్తేన పరిషించామి' అనుదానిని చూతము. మనకు జీవమును ప్రసాదించు అన్నము అనగా అన్న బ్రహ్మ సాక్షిగా (అన్నము బ్రహ్మ స్వరూపమని శాస్త్రము చెప్పును), నేను సత్యమునే వచించెదను - సత్యవ్రతునుగా నుండెదను అని

ప్రతిజ్ఞ చేయుటయే దీని గూడార్థము. దీనిని మనము ఎల్లప్పుడు జ్ఞాపకము చేసుకొనుచు అదే విధముగా నడచు కొనుటయే దీని ఉద్దేశ్యము. ఇట్లు సత్య వ్రతుడుగా నుండవలెనన్న మన మనస్సు సన్మార్గములో నుండి దానియందే ప్రేరేపింపబడవలెను. మనము సేవించు ఆహారముల గుణముల ననుసరించి మనస్సు కూడ ఆ గుణములను పొందును.

మనము సేవించు ఆహారము సాత్త్విక గుణము కలిగిన దైనప్పటికి ఈ ధాన్యము పండిన స్థలము, వాడిన ఎరువులు, వీనిని సంపాదించిన విధానము (లంచాలు మొదలగు దుర్వ్యాపారము) మొదలగు అనేక కారణములతో పాటు, వానిని తయారు చేయువారు, వడ్డించువారు, భోజన సమయములో ఆ ప్రాంతములో నున్నవారి దృష్టి మొదలగువాని ప్రభావము చూపును. ఈ దృష్టితోనే "ఆదరము లేని భోజనము అమృతమైననేమి" అన్నారు పెద్దలు.

ఇక్కడే ఈ పరిశంచనమును, మరియు చిత్రావతిని కూడ మరికొంత లౌకికముగా వివరిస్తాను. పూర్వము ఈ నాటివలె సిమెంటు నేల గాని లేక మొసాయిక్ నేలగాని, టేబిల్ మీద తినుటగాని యుండలేదు. కేవలము పేడతో అలికిన మట్టినేల యుండెడిది. ఈ నేలపై విస్తరి వేసుకొని భోజనానికి కూర్చున్నచో చీమలు మొదలగు క్రిమి కీటకాదులు నేలపై నుంచి విస్తరి మీదికి రావచ్చును. అను కారణముచే ఆ విస్తరి చుట్టూ నీరు వేసి ఒక హద్దు కట్టిన ఆ క్రిమి కీటకాదుల చలనమును వేసిన నీరుగాని లేక తడిసిన నేల గాని తడకట్టును. లోపలికి వచ్చుటకు వీలు లేని ఈ కీటకములు విస్తరి చుట్టు సంచరించును. అటువంటి సమయములో విస్తరికి దగ్గర నీటి చుట్టకు బయటి ఒక నిర్ణీత స్థలమున కొద్దిగా ఆహారము వేసిన అవి అక్కడ ఆ ఆహారమును తినుటకు నిలిచిపోవును. ఈ దృష్టితో కూడ ఈ పద్ధతి వచ్చియుండవచ్చును. ఒకవేళ ఈ పురుగులు ఈగలు చిత్రావతి అన్నమును తిని తక్షణమే మరణించిన ఆ ఆహారమునందు విషము కలిసి యున్నది అని తెలుసుకొని విసర్జించుటకు అవకాశము దొరకును. కాన ఈ పైకారణములను పరిశీలించిన మన ఆరోగ్య దృష్టితోనే ఈ ఆచారములు గావించినారు అని భావింపవచ్చును.

మనము తిను పదార్థము శుచిగా ఉంటే మనస్సు శుచిగా ఉంటుంది. మనస్సు శుచిగా ఉంటే ఆత్మను తెలిసికొని సర్వబంధాలనుండి విముక్తుడు అవుతాడని ఉపనిషత్తు నందు తెలుపబడి యున్నది.

మనము తీసుకొను భోజనమున స్థూలమైన భాగము మలంగా మారును. మధ్యమాంశము మాంసంగానూ, మిక్కిలి సూక్ష్మమైన భాగం మనస్సుగా మారుతుందని ఛాందోగ్యం చెప్పింది. కనుక తినే అన్నానికి మనస్సుకు గట్టి సంబంధం ఉంది.

శ్లో॥ బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మహవిః బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతమ్ ।
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మ సమాధినా ॥

హవిస్సు - చేయు క్రియ, అగ్ని - అన్నీ బ్రహ్మమే. ఫలంకూడా బ్రహ్మమే, అనే భావముతో అన్నమును తినాలి. అనగా పై మంత్రం పఠించునప్పుడు దేహంలో అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ప్రదేశానికి సంబంధించిన నాడులు కడుపులో ప్రత్యేక ప్రేరణకు గురికాబడి అక్కడకు ఆహారం చేరగలదు.

శ్లో॥ అన్నం బ్రహ్మ రసోవిష్ణు ర్భోక్తా దేవో మహేశ్వరః ।
ఇతి సంచింత్య భుంజానం దృష్టి దోషో న బాధతే ॥ (భా.ప్ర. 129)

అన్నము బ్రహ్మ స్వరూపమనియు, అన్నమందుండెడు మధురాది రసములు విష్ణు స్వరూపమనియు, భుజించువాడు మహేశ్వర స్వరూపుడనియు తలచుచు భుజించు వానికి దృష్టిదోషము బాధించదు.

శ్లో॥ అంజనీ గర్భ సంభూతం కుమారం బ్రహ్మ చారిణమ్ ।
దృష్టి దోష వినాశాయ హనుమంతం స్మరామ్యహమ్ ॥(భా.ప్ర. 130)

అంజనాదేవి గర్భమందు బుట్టి బ్రహ్మచారియైన హనుమంతుని దృష్టిదోషము పోవుట కొరకు తలచుచున్నాను అని తలచుచు భుజింప వలయును.

భోజనము చేయు పద్ధతి :

శ్లో॥ భోజనాగ్రే సదాపథ్యం లవణార్ద్రక భక్షణమ్ ।
అగ్నిసన్దీపకం రుచ్యం జిహ్వా కణ్ఠ విశోధనమ్ ॥ (యో. ర. 331)

భోజనమునకు ముందు సైంధవ లవణమును అల్లమును కలిపి భుజించ వలయును. అనగా మంచి ఆకలిని కలిగించి తిన్నది బాగుగా జీర్ణము చేయును. రుచిని కలిగించును. నాలుకను కంఠమును శోధించును.

శ్లో॥ అశ్నీయా త్తన్మనా భూత్వా పూర్వన్తు మధురం రసమ్ ।
మధ్యేఽమ్లలవణౌ పశ్చాత్కటు తిక్త కషాయకాన్ ॥ (యో.ర. 342)

భోజనమున మొదట మధుర రసముగల పదార్థములను, నడుమ ఆమ్ల, లవణ పదార్థములను, భోజనాంతనమున కటు, తిక్త, కషాయ రసములుగల పదార్థములు తినవలయును. అనగా మొదట నేతితో తయారయిన తియ్యని పదార్థములను, తరువాత మృదువయిన పప్పు, పులుసు, చారు మొదలగు కూరల తోటి అన్నమును, చివరగా పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ వీనిలో ఏదేని ఒకదానితో భోజనమును ముగించవలయును. ప్రొద్దుట పెరుగు లేక మజ్జిగ తోనూ, రాత్రికి పాలు లేక మజ్జిగ తోను భోజనము ముగించవలయును. పాలతో ముగించుట అత్యుత్తమము. పెరుగు రాత్రి వేసుకోకూడదు.

శ్లో॥ ఘృత పూర్వం సమశ్నీయాత్కఠినం ప్రాక్తతో మృదు ।
అన్తే పునర్ద్ర వాశీ తు బలా రోగ్యే నముఞ్చతి ॥ (యో. ర. 338)

రొట్టె లేక చపాతి మొదలగు కఠిన పదార్థములను నేతితో చేర్చి మొదటను, తర్వాత మృదువుగా నుండు పదార్థములను, కడపట ద్రవ పదార్థములను భుజించు చుండిన ఆరోగ్యము బలము చెడకుండా ఉండును.

ఉసిరిక కాయలతో చేయబడిన పచ్చడిని భోజనముతో ప్రతి దినమూ తినుట ఆరోగ్యానికి చాలమంచిది.

శ్లో॥ మధురా ద్వర్ధతే రక్త మమ్లా న్మజ్జా ప్రవర్ధనమ్ ।
లవణా ద్వర్ధతే త్వస్థి తిక్తా న్మేదః ప్రవర్ధతే ॥ 343
కటు కాద్వర్ధతే మాంసం కషాయా ద్వర్ధతే రసః ।
అన్నా చ్చ వర్ధతే శుక్రం షడ్రసా ధాతువర్ధనాః ॥ (యో.ర. 344)

భోజనము నందు మధుర రస పదార్థములను భుజించుటచే రక్త వృద్ధియూ, ఆమ్ల రస పదార్థములచే మజ్జా వృద్ధియూ, కటురసంతో మాంసవృద్ధియు, కషాయ రసంతో రసధాతు వృద్ధియూ, లవణ రసముచే అస్థి వృద్ధియూ, తిక్త రసముచే మేదోవృద్ధియూ కలుగును. ఈ విధముగ షడ్రసములు షడ్ధాతువులను వృద్ధి నొందించును. అన్నము వలన నేడవది యగు శుక్రధాతువు వృద్ధినొందును.

మనము ఉపయోగించు ఆహార పదార్థములలో పాలు, నెయ్యి చాల ముఖ్యమైన బలకారులు. పాలు మన శరీర బలమునే కాక జీవితమునకు ముఖ్యాధారమగు ఓజస్సును వృద్ధి చేయును. నెయ్యి ఎంత వాడుక చేసిన అంత బుద్ధి బలము

పెరుగును. 'ఘృతేన వర్ధతే బుద్ధిః' అన్నారు. అనగా నెయ్యి బుద్ధి బలమును పెంచును. ఆయువే ఘృతము అని పెద్దల వాక్కు. పాలు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి ఇవి ఒకే మూలము వలన వచ్చిననూ వాని వాని మార్పులను బట్టి అనేక మంచి గుణములు వాని కేర్పడుచున్నవి. ఇవి అన్నియు మన ఆహారములో చాల ముఖ్యమైనవిగా నుండును. నెయ్యి వలన మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుటయే గాక జీర్ణ శక్తి కూడ పెరుగుతుంది. అందుకే కష్టముగా అరుగు సున్ని వుండలు మొదలగువానిని తినునప్పుడు నెయ్యి వేసుకొని తినవలెనన్నారు. అలాగే కందిపప్పు, మినుము కుడుములు, పెసర పులగములను తిను సందర్భములందు నెయ్యి తప్పక ఉదారంగా వేసుకొనే తినాలి. నెయ్యి వాతాన్ని వేడిని కఫాన్ని తగ్గించి మేలు చేయును. పసి పిల్లల నుంచి వయోవృద్ధుల వరకూ అందరూ తప్పక నెయ్యి వేసుకోవాలి. కాని పోసుకొనుట వద్దు. అన్ని నూనెలు, రిఫైండ్ ఆయిల్స్ కన్నా నెయ్యి మంచిది.

నేతితో వండిన పదార్థము పథ్యకరమైనది. పైత్య వికారములను అణచును. నేత్రములకు మంచిది. మేధాశక్తిని వృద్ధి చేయును. మరియు ఓజస్సు తేజస్సుల వృద్ధి, వర్ణవృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధి, మంచి ధైర్యము, జ్ఞాపక శక్తి, సుకుమారత్వము కలుగును.

శ్లో॥ పాయసం దుర్జరం బల్యం ధాతు పుష్టి ప్రదం గురు ।
శుక్రలం మధురం పాకే పిత్తఘ్నం బృంహణం పరమ్ ॥ (యో.ర. 774)

పాలతో వండిన క్షీరాన్నము, పరమాన్నము (పాయసము) హృదయమునకు మేలు చేయును. దెబ్బ తగిలి కృశించిన వారికి, రక్త, పిత్త రోగులకు చాల మంచిది. బలమును కలిగించి శుక్రమును వృద్ధి చేయును. జఠరాగ్నిని వృద్ధి చేసి నేత్రములకు హితమును కలిగించును. మేదోహీనుడై, అనగా క్రొవ్వు లేనివాడై, (Fat less) శ్రమ లేనివాడై మన గలడు. మరియు పైన నేతి సేవనవలన కలుగు గుణములన్నియూ కలుగును. అన్నములందు ఉత్తమమైన అన్నము పరమాన్నము. పాత బియ్యానికి ఎనిమిది రెట్లు పాలుపోసి చిక్కగా వుడక బెట్టి బెల్లముగాని చక్కెరగాని కలిపి, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలన్నింటిని పెంచి పోషించును.

మాంసము తినవచ్చును. మాంసము మానవుని ఆహారము కాదు అను విషయాలపై చాల తర్జన భర్జనలు జరిగినవి. ఈ ప్రపంచ జనాభాలో మాంసాహారులే ఎక్కువ అనునది మాత్రం నిజం.

కొన్ని మాంసం, ఇతరులచేత తెప్పించినది, దేవతలకు, పితృదేవతలకు అర్పింపగా మిగిలినది తింటే తప్పు లేదని మనువనెను. గేదెలు, మేక, రురులేడి, మామూలు లేడి, చుక్కలున్న లేడి అనువాని మాంసమును తినవచ్చునని శంఖస్మృతి చెప్పుచున్నది. అడవి కోడిని, నెమలిని తినవచ్చునని గౌతముడు అన్నాడు. ఏదుపంది, ముండ్లపంది, ఉడుము, ఖడ్గమృగం, తాబేలు, కుందేలు వీని మాంసాలు తినవచ్చునని మనువు వాక్కు. చేపలలో కూడ కొన్ని రకములు తినవచ్చును. ఇక మిగిలినవి పనికిరావు అన్నారు. ఆదివారమునాడు మాంసము తినకూడదని శాస్త్రం నిర్దేశించింది.

మాంస భోజనం అలవాటుగా భుజించువాడు మంచి దృష్టి కల్గి బలవంతుడై శ్లేష్మ వృద్ధి పొందినవాడై (మనిషి లావగును) దృఢమగు సత్వము, దృఢమగు ఇంద్రియములు, మందమగు రోగములు కలవాడగును.

తక్రము - అనగా మజ్జిగ. ఇవి నాలుగు విధములు. పెరుగునకు నీళ్ళు కొంచెమైననూ కలుపక పెరుగును మాత్రం చిలికి చేయబడిన మజ్జిగ గోళ మనబడును. పెరుగుకు నాల్గవ పాలు నీళ్ళు కలిపి చిలుక బడిన మజ్జిగ ఉదశ్విత మనబడును. సగపాలు నీళ్ళు కలిపి చిలికి తయారు చేయబడిన మజ్జిగ తక్రమనబడును. పెరుగునకు మూడు పాళ్ళు నీళ్ళూ కలిపి చిలికిన మజ్జిగ కాలకేయ మనబడును. ఇవి ఒకదానికన్నా ఒకటి లాఘవము కలిగియుండును.

వెన్న లేక చేయబడిన మజ్జిగ రూక్ష, తీక్ష్ణ గుణములను, కటు, ఆమ్ల, కషాయ రసములును కలిగి యుండును. అది మలమును బంధించి అగ్ని దీప్తిని చేయును. వమనము, ప్రమేహము, వాపు, భగంధరము, విషము, ఉదరరోగము, కామిల, కఫ, వాతములు వీనిని హరించును. మానవుని ఆంత్రముల (ప్రేగుల) లోపలి భాగములో కొన్ని విశేష రోగోత్పాదక్రిములను నాశనము చేయుటలో మజ్జిగకు మించిన పానీయము లేదు. అతిసారము (Diarrhoea) గ్రహణి (Dysentery)ల యందు మజ్జిగ ముఖ్యముగా వాడినచో మందు లేకనే అవి గుణమగును. ఆకలిని. వృద్ధి చేయును. నేత్రవ్యాధులను పోగొట్టును. ప్రాణశక్తి నొసంగును. రక్తమును, మాంసమును వృద్ధి చేయుట మొదలగు గుణములు మరియూ మూత్ర ప్రతిబంధము (Retension of urine), అరుచి, ప్లీహము, అధిక ఘృత పానముచే కల్గిన రోగములు, కృత్రిమ విషములు, మజ్జిగను సేవించుటచే పోవును. మరియూ

శ్లో॥ న తక్రసేవీ వ్యథతే కదాచిన్న తక్రదగ్ధాః ప్రభవన్తి రోగాః ।
యథాసురాణా మమృతం సుఖాయ తథానరాణాం భువి తక్రమాహుః ॥

తక్రము సేవించుచుండు వారికి ఎప్పుడూ రోగము రాదు. మరియు తక్రసేవన ద్వారా నష్టమయిన రోగములు మరలా తలెత్తవు . దేవతలకు అమృతము వలె మానవులకు తక్రము - మజ్జిగ సుఖకరమైనది.

శ్లో॥ గవ్యంతు దీపనం తక్రం మేధ్య మర్శస్త్రి దోషనుత్ ।
హితం గుల్మాతి సారేషు ప్లీహార్శో గ్రహణీ గదే ॥

ఆవు మజ్జిగ అగ్ని దీప్తికరముగను, మేధాజనకముగను మూలవ్యాధి(Pills)ని, త్రిదోషములను హరించునదిగను, గుల్మము, అతిసారము, ప్లీహోదరము, గ్రహణి ఈ వ్యాధులయందు హితకరముగను ఉండును.

శ్లో॥ మాహిషం శ్లేష్మలం తక్రం సాన్ద్రం శోఫకరం గురు ।
సుస్నిగ్ధం ఛాగలం తక్రం లఘుదోష త్రయా పహమ్ ।
గుల్మార్శో గ్రహిణీశోఫ పాణ్డ్వామయ వినాశనమ్ ॥

బఱ్ఱెమజ్జిగ చిక్కగను, కఫకరముగను, శోఫన, గురుత్వమును కలిగించునదిగను ఎక్కువ చమురు గలదిగను ఉండును. మేకమజ్జిగ లఘువుగను త్రిదోష హరముగను, గుల్మము, అర్మస్సు(Piles), గ్రహిణి, శోఫ, పాండువు - ఈరోగములను హరించునదిగను ఉండును.

శ్లో॥ వాతేఽమ్లం సైన్ధవోపేతం స్వాదు పిత్తే సశర్కరమ్ ।
పిబేత్తక్రం కఫేరూక్షం వ్యోష క్షార సమన్వితమ్ ।
మూత్రకృచ్ఛ్రేతు సగుడం పాణ్డురోగే సచిత్రకమ్ ॥

వాతవ్యాధి యందు సైంధవ లవణమును చేర్చిన పుల్లని మజ్జిగను, పిత్త వ్యాధి యందు చక్కెరతో కలిపిన తియ్యని మజ్జిగను, కఫవ్యాధి యందు శుంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, యవక్షారము వీని చూర్ణమును చేర్చిన జిడ్డులేని మజ్జిగను, మూత్ర కృచ్ఛ్రమునందు బెల్లమును కలిపిన మజ్జిగను, పాండురోగము నందు చిత్రమూలమున చేర్చిన మజ్జిగను పానము చేయువలయును.

పెరుగును చిలికి నీళ్ళు కలుపక వెన్న తీసిన తర్వాత ఆ మజ్జిగను చల్లగ ఉండునట్లు చేసి, దానికి పచ్చ కర్పూరముచే వాసన కల్పించి, అందు శొంఠిని, కాయ

ఫలమును, సైంధవ లవణమును పొడిచేసి కలిపి పులియబెట్టి త్రాగిన మంచిది. మరియు పైవిధమగు మజ్జిగలోనికి అల్లమును నూరి కలిపి, ఇంగువ, జీలకర్ర ఈ రెండింటితో తిరుగమూత పెట్టి, ఏలకులను సైంధవ లవణమును పొడిచేసి కలిపిన మజ్జిగ మంచి రుచిగా నుండి అగ్ని దీప్తిని కలిగించును.

శ్లో॥ **శీతకాలేఽగ్ని మాంద్యేచ తథా వాతామయేషు చ।**
అరుచౌ స్రోతసాం రోధే తక్రం స్యాదమృతోపమమ్ ॥ (భా. ప్రకా)

మజ్జిగను ముఖ్యముగా మంచు కాలమునందును, కాయాగ్ని మందగించి యున్నపుడున, కఫముచే జనించిన రోగముల యందును, కంఠనాళము మున్నగు స్రోతో మార్గములు వ్యత్యస్తముగ నుండునపుడు, వాతము ప్రకోపించి నపుడును ఉపయోగించుట ప్రశస్తము.

శ్లో॥ **వాతేఽమ్లం శస్యతే తక్రం శుంఠీ సైంధవ సంయుతమ్ ।**
పిత్తే స్వాదు పితాయుక్తం సవ్యోషమధికే కఫే ॥ (భా. ప్ర)

వాతము ప్రకుపితమైనపుడు, పులిసిన మజ్జిగను - సైంధవ లవణముతోను, పిత్త ప్రకోపమునందు తీపి మజ్జిగను పంచదార కలిపియు, కఫ ప్రకోపమునందు త్రికటుకము (శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు)ల చూర్ణము, ఉప్పును కలిపియు సేవింపవలయును.

తక్రమును గూర్చి మరొక్క విషయం :

శ్లో॥ **కైలాసే యది తక్రమస్తి గిరిశః కిం నీలకణ్ఠో భవేత్**
వైకుణ్ఠే యది కృష్ణతా మనుభవే దద్యాపి కిం కేశవః ।
ఇన్ద్రో దుర్భగతాం క్షయం ద్విజపతి ర్లమ్బోదరత్వం గణః
కుష్ఠిత్వం చ కుబేరకో దహనతా మగ్ని శ్చ కిం విందతి ॥ (యోగరత్నా)

కైలాసమున తక్రము లభించి పానము చేసి యుండిన యెడల శంకరుడేల నీలకంఠుడగును? వైకుంఠమున తక్రము లభించి సేవించి యుండిన విష్ణు వేల నల్లని వాడగును? స్వర్గమునందు తక్రముండిన ఇంద్రుడేల దుర్భగుడగును? తక్రపానము చేసియుండిన యెడల చంద్రుడేల క్షయరోగము పాలగును? వినాయకుడు తక్రపాన మొనర్చి యుండిన లంబోదరు డేలయగును? తక్రపాన మొనర్చి యుండిన యెడల కుబేరు డేల కుష్ఠురోగము గలవాడగును? అగ్నిహోత్రుడు తక్రపాన మొనర్చియుండిన

యెడల కాల్చునట్టి గుణము నేల పొందును? అనగా తక్రము విషదోషము, కార్ష్యము శరీరమున మచ్చలు, క్షయ, మేదస్సు, చర్మవ్యాధి, ఔష్ణ్యము అను నీ వ్యాధులను పోగొట్టునని భావము.

శ్లో॥ నైవ తక్రం క్షతే దద్యాన్నోష్ణ కాలే న దుర్బలే ।
నమూర్ఛాభ్రమ దాహేషు న రోగే రక్త పిత్తజే ॥ (భా. ప్ర)

గాయములు కలిగినప్పుడును, ఉష్ణకాలమునందును, శరీరంలో బలము తగ్గి యున్నపుడును, మూర్ఛారోగము నందును, తాపము, రక్తపిత్త రోగమునందును తక్రము నుపయోగింపరాదు.

శ్లో॥ న నక్తం దధి భుంజీత న చాప్య ఘృత శర్కరమ్ ।
న ముద్గసూపం నా క్షౌద్రం నోష్ణం నామల కై ర్వినా ॥ (భా. ప్ర)

రాత్రి భోజనమునకు పెరుగునుపయోగింపకూడదు. పగటి భోజనమునకు పెరుగు వేసుకొన్ననూ ఉప్పు, పెసరపప్పు, తేనె, నెయ్యి, పంచదార వీనిలో దేనినైననూ కలపుకొనియే భుజించవలయును. మరియు పెరుగును వేడిగా కాచి ఉపయోగించ కూడదు. అన్నము చల్లబడిన తర్వాతనే పెరుగును వడ్డించు కొనవలయును.

శ్లో॥ శస్యతే దధినో రాత్రౌ శస్తం చాంబు ఘృతాన్వితమ్ ।
రక్త పిత్త కఫోత్థేషు వికారేషు తు నైన తత్ ॥ (భా. ప్ర)

రాత్రి యందు పెరుగు నుపయోగించుట మంచిదికాదు. ఒకవేళ నుపయోగించినను నీటిని నేతిని కలిపి యుపయోగింప వలయును. రక్త పిత్త వ్యాధియందు, కఫరోగము లందును (ఆస్మ) అసలే పనికి రాదు.

శ్లో॥ హేమంతే శిశిరే చాపి వర్షాసు దధి శస్యతే ।
శరద్గ్రీష్మ వసంతేషు ప్రాయశస్త ద్విగర్హితమ్ ॥ (భా. ప్ర)

హేమంత, శిశిర, వర్ష ఋతువుల యందు పెరుగు ప్రశస్తమయినది. వసంత, గ్రీష్మ ఋతువులందు పెరుగు ప్రాయికముగ నిషేధింపబడెను.

శ్లో॥ జ్వరా సృక్పిత్త విసర్ప కుష్ఠ పాండ్వామయ భ్రమాన్ ।
ప్రాప్నుయా త్కామలాం చోగ్రాం విధిం హిత్వా దధి ప్రియః ॥ (భా.ప్ర)

పెరుగునుపయోగింప వలసిన పై విధిని విడిచిపెట్టి పెరుగు నందిష్టము కలవాడై పెరగును భుజించినవాడు జ్వరము, రక్తపిత్తము, విసర్పి, కుష్ఠము, పాండువు, భ్రమ, ఉగ్రమైన కామలా వ్యాధులను పొందును.

భోజనము చేయునపుడు అన్నమును మునివ్రేళ్ళతో పిసకవలెను, అరచేతులకు అన్నము అంటకూడదు. ప్రక్కనున్న వారికి అసహ్యము కలుగునటుల పిసుకుట గాని, విచిత్రమైన ధ్వని వచ్చునట్లు నమలుట గాని చేయక, అన్నము చల్లక శుభ్రముగా భుజింపవలయును. 32 పళ్ళున్నది అన్నము బాగుగా నమలడానికే గాని కేవలం కొరకడానికి మాత్రమే కాదు. బాగుగా నమలుటచే పదార్థములు నోటిలోని లాలా జలముచే మిశ్రమమయి జీర్ణక్రియకు ఎంతో సహాయపడును. కడుపులో జరుగవలసిన జీర్ణక్రియ చాల సులభమగును.

భోజనము చేయునపుడు ఒక పదార్థము తిన్న తర్వాత మరియొక పదార్థమును తినబోవు మధ్యలో కొద్దిగా - చాలా కొద్దిగా - నీరు త్రాగవలయును. ఇందుచే కంఠ శుద్ధియగును. పదార్థముల రుచి తెలియును.

శ్లో॥ **అత్యంబు పానాన్న విపచ్యతేఽన్నం నిరంబు పానాచ్చస ఏవదోషః ।**
తస్మాన్నరో వహ్ని వివర్ధనాయ ముహుర్ముహు ర్వారి పిబే దభూరి ॥

ఎక్కువనీరు త్రాగుటవలన అన్నము పక్వము కాదు. ఉదకమసలు త్రాగక పోయినను అన్నము పక్వము కాకయే యుండును. అందువలన మనుజుడు అగ్నిని వృద్ధి పరచుకొరకు మాటిమాటికి కొద్దికొద్దిగ నీరును త్రాగవలయును.

భోజనమునకు మొదట నీరు త్రాగిన కృశత్వము, అగ్నిమాంద్యము కలుగును. భోజన మధ్యమున నీరు త్రాగిన అగ్ని దీప్తి కలుగును. భోజనానంతరము నీరు త్రాగిన శరీర స్థౌల్యము, కఫవృద్ధి అగును. కావున సన్నబడదలచినవారు నీరు మొదట, లావు కాదలచిన వారు నీరు కడపట, సమముగా ఉండదలచిన వారు భోజనముతో పాటు నీరు త్రాగుచుండవలయును. ద్రవ పదార్థములను భుజించిన పక్షమున నీటిని తక్కువ గానూ, కఠిన పదార్థములనే భుజించినచో ఎక్కువ నీటిని త్రాగవలయును.

దుమ్ము పడినది, గడ్డి, రాళ్ళు, మట్టి గడ్డలు, వెంట్రుకలు కలది, తినగా మిగిలిన ఎంగిలి పదార్థమును, హితము కాని దానిని, చిరకాలము నిలవయున్న దానిని, ముఖ్యముగా ఒకసారి పాకము చేయబడి చల్లారిన తరువాత మరలా కాచబడిన

సోడాలు, కూల్‌డ్రింక్‌లు గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని పెంచుతాయి.

దానిని, ఎక్కువగా ఉడికి మాడిపోయిన దానిని, దుర్గంధం కలదానిని భుజించక విడిచి పెట్టవలయును.

చారు, కాఫీ, నెయ్యి మొదలగు వానిని తయారుచేసి, ఉపయోగించిన తర్వాత, చల్లబడినది అని మరలా కాచే అలవాటు కొంతమందికి ఉన్నది. బాణలిలో నూనెవేసి పదార్థములు చేసి, మిగిలిన నూనెను తీసియుంచి, మరలా అదే నూనె తక్కువయినచో ఇంకా కొద్దిగా నూనె దానిలోనే కలిపి కాచి పదార్థములు చేయుట మనము చూచుచునే యున్నాము. ఇది చాల తప్పు. చల్లబడిన చారును అలాగే వాడటము, పేరిన నేతినే వేసుకోవటము తప్పుకాదు. కాని మరలా మరలా కాచుట చాల తప్పు - బొల్లి(Leucodema) క్యాన్సర్ వంటి భయంకరమైన వ్యాధులు వీని వల్లనే సంభవించు అవకాశము ఎక్కువగా నున్నది.

గురువై పిష్టమైన (పిండితో తయారైన) పదార్థములను, అటుకులు మున్నగు వానిని అన్నము తిన్న తర్వాత తినకూడదు. రాత్రిపూట నువ్వులు చేర్చిన ఆహారాన్ని దేనిని తినరాదు. పులుపు రసంగల యే పదార్థాన్ని (నిమ్మ, చింతకాయ పచ్చడి లాంటివి) పాలతో చేర్చి సేవించకూడదు. అలాగే పండ్లను పాలను ఒకే సమయంలో వాడరాదు. అరటిపండును, దోసకాయను భోజనాది యందు భుజించరాదు.

శ్లో॥ తృషితస్తు న చాశ్నీయాత్ క్షుధితో న పిబే జ్జలమ్ ।
తృషి తస్య భవే ద్గుల్మః క్షుధి తస్య జలోదరమ్ ॥

దప్పిక గొన్నవాడు తిండి తిన్న గుల్మరోగము, ఆకలిగొన్నవారు నీరు త్రాగిన జలోదరము సంభవించును అని ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది. కాని నేటి సమాజం ఈ రెండు విషయాలను ఉల్లంఘిస్తూనే యుంది. ఆకలయినప్పుడు, కాఫీ, టీ మొదలగు ద్రవముల నుపయోగించి ఆకలిని అణుచుకొనుచున్నారు. దాహమయినపుడు థమ్స్ అప్, లిమ్కా మొదలగు పానీయాలను త్రాగి దాహమును అణచి వేయుచున్నారు. అందుచే నేడు ఎక్కడ చూచినా జీర్ణాశయ రోగములు ఎక్కువగు చున్నవి.

శ్లో॥ జీవనం జీవినాం జీవో జగత్సర్వంతు తన్మయమ్ ।
వాతోఽత్యంత నిషేధేన కదాచి ద్వారి వార్యతే ॥

జీవులకు జీవనాధారము నీరు. అటువంటి జీవనాధారమయిన నీటిని సేవించుట మాని అనేక రకములయిన పానీయములను త్రాగుట వలననే రోగములు పెరుగు

చున్నవన్న తప్పులేదు అని భావిస్తాను. ఒక్క మానవుడు తప్ప ఈ సృష్టిలో అన్ని జీవరాసులు దాహమయిన ఒక్క నీటిని మాత్రమే సేవిస్తాయి.

ప్రత్యేక పరిస్థితులలో తప్ప వేడినీటిని త్రాగుటకు ఉపయోగించరాదు. రోగులు బలహీనులుగా నున్నప్పుడు, చెమటలు పోయునప్పుడు, మలేరియా లాంటి జ్వరములందు చలి వణికించు సమయములలో తప్ప మిగిలిన అన్ని పరిస్థితులలోను త్రాగుటకు కుండలో నిల్వయున్న శుద్ధమైన చల్లని నీటిని త్రాగుటయే ఉత్తమము.

నీళ్ళమీద మూత పెట్టి మరగించుట చేత నీళ్ళు చెడిపోతాయి. కాబట్టి నీళ్ళను మరగించునప్పుడు మూత పెట్టరాదు. బట్టను కప్పవచ్చును. ఒకసారి కాచిన నీళ్ళను మరల కాచి త్రాగిన విషము వలె బాధ పెడుతుంది.

వర్షము వచ్చునప్పుడు 4-5 నిమిషాలు వాతావరణములోని కాలుష్యము పోయిన తర్వాత ఇంటి మిద్దె మీద, బయటి స్థలాలలోను శుభ్రమైన వెడల్పు మూతలు గల పాత్రలను భూమికి కొంత ఎత్తులో స్టూలు లాంటి వాటి మీద ఉంచి వర్షము జలమును దొరికి నన్ని పట్టి వడకట్టి మట్టి పాత్రలలో నిల్వయుంచుకొన్న త్రాగుటకు పనికివచ్చును. ఈ నీరు ఎన్ని దినములైనా గంగాజలము వలె చెడిపోవు. ఈ నీరు ఓజస్సును పెంచుతుంది. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. హృదయానికి మేలు చేస్తుంది. మనస్సుకు ఉల్లాసమును కలిగించును. బుద్ధి శక్తిని పెంచును. చల్లగా నుండి తేలికగా జీర్ణమగును. అమృత సమాన రుచికలిగి యుండును. ఓపికతో వర్షాకాలాన ఈ పని చేయండి. చాలమంచిది. సూర్యుని చేత భూమినుండి గ్రహింపబడి మరల విడువబడుట చేత కఫ దోషములను పోగొట్టును. చల్లదనము - ఓజస్సును పెంచుట గుణముండుట చేత పిత్త దోషమును, రక్త దోషమును, విషాన్ని పోగొడుతుంది. ప్రతి సంవత్సరమూ నేను ఆచరిస్తాను గాన ఇంత నొక్కి వివరిస్తున్నాను.

శాలిధాన్యము (తెల్లగా నుండు బియ్యము), షష్టిక ధాన్యము, గోధుమలు, యవలు, జాంగల మాంసము అనగా మెట్ట ప్రదేశంలో జీవించు లేడి, చిరుతపులి మొదలగు జంతువుల మాంసము, కరక్కాయ, ఉసిరిక (దీనిని పూర్ణిమ, అమావాస్య, ఏకాదశి, సప్తమి, ఆదివారం, రేవతి నక్షత్ర దినాన, సూర్య సంక్రమణం రోజున, రాత్రులందు, భాద్రపదమాసంలో కృష్ణ పక్షంలోనూ తినకూడదు. కాని ద్వాదశి దినాన తప్పక తినవలెను.) ద్రాక్ష, దానిమ్మపండు, చక్రవర్తి కూర, చెంచలికూర, చిలుకకూర, చిర్రికూర, సరస్వతీ ఆకు, పొన్నగంటి కూర, గుంటగలగర, కరివేపాకు, పెసరపప్పు,

ఆవునెయ్యి, పాలు, తేనె, పంచదార, సైంధవ లవణము, కందగడ్డ, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, టెంకాయ, పెద్దగుమ్మడి, పొట్ల, (తీగెలకు కాయు కూరగాయలు, ఉదా॥ బీర, చిక్కుడు మొదలగునవి ఆరోగ్యమునకు చాలా మంచినిగా గుర్తించి ఎక్కువగా ఉపయోగించ వలయును) మొదలగు వాటిని వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించుటకు ఆరోగ్యమును సమవర్తింప జేయుటకు ప్రతిదినము - ఇందులో వీలయినన్నింటిని ప్రతిదినము మనము సేవించు ఆహారమున చేర్చుచుండవలయును.

నేటి నవీనుల సమతుల ఆహారం - సంతులితాహారం - సంపూర్ణ ఆహారం (Complete planed food) అని తెలుపు పదార్థములు విటమినులు, క్రొవ్వు పదార్థములు, మాంస కృత్తులు మొదలగునవి అన్నియూ పైన తెలిపిన ఆహార పదార్థములలో నున్నవని తెలియవలెను.

విరుద్ధ ఆహారములు :

భోజనము చేయునపుడు ఈ క్రింద చెప్పబోవు విరుద్ధాహారములను గూర్చి తెలుసుకొని మసలుకొనుట మంచిది.

1. సంయోగ విరుద్ధములు :

పుల్లని పండ్లు, ఉప్పు, ఉలవలు, తెలగ పిండి, పెరుగు, నూనె, బియ్యపుపిండి, ఎండిపోయిన కూరలు, మేక, గొఱ్ఱె మాంసములు, మద్యము, నేరేడుపండు, చిలిచిమ మనుచేప, ఉడుము పంది వీటి మాంసము వీని నొక్కక్క దానిని గాని, అన్నింటిని గాని, పాలతో కలిపినచో విషతుల్యమగును. కాన కలిపి తినరాదు.

2. మాన విరుద్ధములు :

తేనె, నెయ్యి, వస, తైలము, నీరు వీనిని రెండు గాని, మూడుగాని, అన్నింటికి గాని సమభాగములుగా కలిపి సేవించినచో విరోధించును. కనుక సేవింపదలచినవారు హెచ్చు తగ్గులుగా కలిపియే సేవింపవలయును.

3. కర్మవిరోధము :

చేప నూనెతో వేయించిన పిప్పళ్ళు విరోధించును. పదిదినములు కంచు పాత్రలో నెయ్యిని నిలువ వుంచిన విరోధించును. నువ్వుల కల్కమును చేర్చి వండిన బచ్చలికూర విరోధించును. ఉడుము, నెమలి, తిత్తిరిపిట్ట (పక్షి) వీనిమాంసములు ఆముదపు

కట్టెలు, ప్రాని పసుపు కట్టెలతో పాకము చేసిన గాని, ఆముదము చేర్చినచో గాని విరోధించి వెంటనే చంపును. మరియు పాలు చేపల మాంసము విరోధించును. ఉలవలు, కొర్రలు, వరిగెలు, అనుములు వీనిలో ఏదైననూ పాలతో చేర్చి తినిన విరోధించును. ముల్లంగిని కూడ పాలతో భుజింపరాదు.

ఈ పై విరుద్ధ ఆహారములు విష - గరళముల వలెనగును. విస్ఫోటము, గుల్మము, మదము, విద్రధి, మేహము, క్షయ అను రోగములను, తేజస్సు, బలము, స్మృతి, బుద్ధి, ఇంద్రియములు, చిత్తము వీని నాశనమును, జ్వరము, రక్తపిత్తము, వాతరోగము, అశ్మరి (Stone in the bladder) కుష్ఠము, ఉదరము, భగందరము, అర్మస్సు, గ్రహిణి అను మహారోగములను మరణమునూ కలుగజేయును.

తీపు మీఠాయిలు, వడియాలు మొదలగు వానికి రంగులు కలుపుతూ ఉంటారు. చూచుటకు అందముగా నుండవలెనని టాట్రజైన్ వంటి కలరింగ్ ఏజెంట్సు వాడుట చాల ప్రాంతాలలో ఉన్నది. కేవలం ఈ రంగు పదార్థాలే విషాలై ప్రాణాంతక మైన క్యాన్సరు, బొల్లి మొదలగు రోగాలను తెస్తాయి. కాన వదలివేయండి.

శ్లో॥ లవణ మరిచ హింగు శృంగ బేరై: సముపచితో వరమాషజః సుపక్వః
అతి సురభిఘృతేఽథవాసుతైలే, విశతి ముఖే వటక స్సుపుణ్య భాజామ్ ॥ 782

మినప (ఉద్దు) పిండిని రుబ్బి అందు మిరియాలు, ఇంగువ, అల్లము, వీనిని తగినటుల చేర్చి వటకములు జేసి మంచి పరిమళముగల నేతిలోగాని, మంచి నూనెలో గాని బాగుగా పక్వముచేయవలెను. అట్టి వటకములు పుణ్యవంతులకే లభించును. ఇయ్యవి భోజన వటకములనియు భక్ష్యము లనియు రెండు విధములు. అనగా భోజన వటకములను వడియా లనియు భక్ష్యములను వడలనియు అందురు.

పటు జీరక బాహ్లీక స్వర్జికా మరిచాన్వితాః ।
అరోచక జిగీషూణాం పర్పటాః పురతోభటాః (యో.ర. 766)

అరోచకమను శత్రువును జయించ గోరినవారలకు ఉప్పు, జీలకర్ర, ఇంగువ, సర్జక్షారము, మిరియములు వీనిని కలిపి చేసిన అప్పడములు ముందునడచెడు యుద్ధ భటుల వంటివి.

మాషజాః పర్పటా బల్యారోచనాః పాచనా స్సరాః
గురవో రక్త పిత్తాగ్ని కఫదా బహు వర్చసః (యో. ర. 767)

మినుప అప్పడములు బలకరముగను, రుచిరకముగను, ఆహారమును పచనము చేయునవిగను, సరగుణము కలవిగను, గురుగుణము కలవిగను, రక్త పిత్తము, అగ్ని దీప్తి, కఫము వీనిని కలిగించునవిగను, మలమును వృద్ధి చేయునవిగను ఉండును.

ముద్గజాః పర్పటాః పథ్యా జ్వరాక్షి శ్రవణామయే ।
అరోచకచ్ఛిదః స్నిగ్ధా లఘవో దోషనాశనాః ॥ (యో.ర. 768)

పెసర అప్పడములు జ్వరితులు, నేత్రరోగులు, కర్ణరోగులు అను వీరికి పథ్య కరముగను, అరోచకమును పోగొట్టునవిగను, స్నిగ్ధగుణము గలవిగను, లఘుగుణము గలవిగను, దోషహరముగను ఉండును.

గ్రహణము రోజున సూర్య గ్రహణానికి 12 గంటల ముందు, చంద్రగ్రహణానికి 9 గంటల ముందు కడుపు ఖాళీగా ఉండవలెను. స్నానం, దానం, తర్పణం, జపం మొదలగునవి అయిన తర్వాతనే భోజనం చేయవలెను. ఈ నియమం వృద్ధులకు, బాలురకు వర్తించి తీరవలెనని లేదు.

చంద్రాకర్షణ వల్ల అమావాస్య, పూర్ణిమలలో కఫాదుల వృద్ధి ఉంటుందని, కనుక తక్కువ తినడం, రెండు పూటలూ తినకుండా ఉండటం మంచిది.

త్రయోదశినాడు వంకాయ తినకూడదు. అష్టమినాడు కొబ్బరి తినకూడదు. పాడ్యమి దినాన గుమ్మడికాయ తినకూడదు. దొండకాయ తింటే బుద్ధి నశిస్తుంది అని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. *"బింబీ బుద్ధినాశినీ"* అన్నారు. చదువుకునే పిల్లలకు పరీక్షల రోజుల్లో దొండకాయ వడ్డించకుండా వుంటేనే మంచిది. అనగా అసలు దొండను ఉపయోగించనే కూడదు అని అర్థము కాదు. వాతవ్యాధులున్నవారికి కళ్ళు జబ్బులున్న వాళ్ళకి చాల మంచిది. నడుము నొప్పి, పక్షవాతము లందు మంచి గుణకారి. ముల్లంగి - మంచిదుంప. ముక్కుకు సంబంధించిన ఎలర్జీలతో బాధపడువారికి, ఉబ్బసం రోగులకు చాల మేలుచేస్తుంది. అజీర్తిని పోగొట్టి, కడుపుబ్బరమును తగ్గిస్తుంది. మూత్రంలో మంట, సుఖవ్యాధులలోనూ మంచి ఉపయోగకారి. లేత ముల్లంగి మూల వ్యాధులకు చాల ఉపకారంచేయును. వంటికి నీరుపట్టిన వారికి, థైరాయిడ్ లోపం ఉన్నవారికి, మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ (సుద్ధ) పోతున్నవారికి మంచిది. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఒక చక్కని మందు.

భోజనమున అన్నీ తినకుండా కాస్త కాస్త విడిచి పెట్టవలెను. కాని పెరుగు, పాలు, నెయ్యి, తేనె, సత్తు పిండి లను మాత్రం పూర్తిగా తీసికొన వలెను.

రాత్రి అన్నం తినేటప్పుడు దీపం ఆరిపోతే పళ్ళెమును లేక విస్తరిని చేతులతో పట్టుకొని, సూర్యుణ్ణి స్మరించాలి, దీపాన్ని చూచి మారు వడ్డించుకోకుండా మిగిలినది తినవలెను.

ఇన్ని నియమాలు ఎందుకు? అని కొందరికి అనుమానం కలుగవచ్చును. కొన్ని దేశాలలో ముఖ్యముగా పాశ్చాత్య దేశములందు ఎల్లప్పుడు శీతకాలమే యుండును. కావున వారు సంవత్సరమంతయూ ఒకే విధమైన పదార్థమును సేవించవచ్చును. కాని మన భారత దేశమున అలాగాక ఆరు ఋతువులున్నవి. ఆయా ఋతుభేదముల ననుసరించి పిత్త,శ్లేష్మములు, న్యూనాధికములగుచుండును. తిథి భేదమును ననుసరించి కూడ ఆహారమును మార్పు చేయవలసి యున్నది. ఆయా తిథులందు సూర్యుడు చంద్రుడు మొదలగు గ్రహముల ఆకర్షణ యందు వ్యత్యాస ముండును. అలాగే అష్టమి, అమావాస్య, పౌర్ణముల యందు భూమిపై చంద్రుని ఆకర్షణ అధికముగ నుండును. జలము తరళ పదార్థమగుటచే పై తిథులందు సముద్ర జలము పొంగి ఆటు పోటులు సంభవించును. అటులనే శరీరమందలి కఫ, రక్త, మస్తిష్కాది జల పదార్థములు సహితము పొంగును. ఇందువలననే మన మహర్షులు వీనిని గుర్తించి ఫలానా రోజున ఇది తినవలెను - ఇది తినకూడదు, ఫలానా దినాన ఏకభుక్తం చేయవలెను అను నియమములు ఏర్పరచినారు. ఆచరిస్తే ఆరోగ్యముగా నుందువు.

విశేష దినములందు అనగా పండుగ పబ్బాల యందు, వివాహాది శుభ కార్యములందు అతిథులు వచ్చిన సందర్భాల యందు చేయు ప్రత్యేక భోజన సమయములందు భక్ష్య భోజ్యాదులు చేయుట మన ఆచారములందు చాల పురాతనము నుంచి యున్నది. ఇటువంటి సమయాలలో ముఖ్యముగా వడపప్పు చేయుట అనునది కూడ ఉన్నది.

అందులోను భోజనము వడ్డించుటలో మొట్టమొదట ఈ పదార్థముతోనే మొదలు పెట్టుట అనునది కూడ ఉంది. ఈ పదార్థము భోజనమున అత్యంత ప్రాముఖ్యమును పొందిన విషయము అనేకులు గుర్తించుట లేదు. కాని భుజింతురు.

భోజన పదార్థము లన్నియూ పాకముగా వండి వార్చి తయారు చేయుదురు. ఈ వడపప్పును మాత్రము ఉడికించుట జరుగదు. ఇందుకు నానవేసిన పచ్చి పెసర బేడలు లేక సెనగ బేడలు ఉపయోగింతురు. అనగా నానవేసిన పై బేడలకు నిమ్మరసము, కొద్దిగాఉప్పు, పచ్చి కొబ్బరి తురిమి వేసి దీనిని తయారు చేయుదురు. నవ ధాన్యములలో ఈ రెండు ధాన్యములను విడిచి మిగిలిన ధాన్యములతో వడపప్పు తయారు చేయరు.

సామాన్యముగా ప్రత్యేక దినములందు రాజస, తామస ఆహారములను ఎక్కువగా తయారు చేస్తారు. చాల రకాల కూరగాయలు నెయ్యి లేక నూనెతో తయారగు భక్ష్యములు, గోధుమలు, ఉద్దులు, వీటితో తయారగు పదార్థములందు సాత్త్విక గుణము కంటె రాజస, తామస గుణములు ఎక్కువ. దీని సేవనచే జీర్ణశక్తి తక్కువయి, అజీర్ణము దీనికి సంబంధించిన ఇతర అనారోగ్యములును ఉత్పన్నమగును. అంతేగాక బుద్ధి కూడ చురుకు తనమును కోల్పోవును. జడత్వము దాపురించును. యోచనాశక్తి తగ్గును. వీనిని నివారించుటకే వడపప్పును తప్పనిసరిగా ఉంచినారు.

సెనగలు గురు గ్రహమునకు చెప్పబడిన ధాన్యము. పెసలు బుధ గ్రహమునకు చెప్పబడిన ధాన్యము. గురుడు బుధుడు ఈ రెండూ సాత్త్విక గ్రహములు. అందుచే ఈ సాత్త్విక గ్రహములకు చెప్పబడిన ఈ రెండు ధాన్యములు కూడా సాత్త్విక గుణమునే కలిగి యున్నవి. పై రాజస, తామస ఆహార సేవనచే సంభవించు అనారోగ్యాదులను నివారించుటకై సాత్త్విక ఆహారములైన ఈ రెండు ధాన్యములను సేవించవలయునని నియమము గావించినారు. వీనిని ఉడికించిన వీనిలోని సత్వాంశము తక్కువగునను తలంపుతో ఉడికించకనే కేవలం నానవేసి మాత్రమే తినవలయునని నియమము చేసినారు. అంతేగాక ఈ ధాన్యములో నుండు మలబద్ధత గుణము దీనివలన తొలగిపోవును.

ఒకకేజీ పెసలు 40 గ్రుడ్లు లేక 5 లీటర్ల ఆవు పాలతో సమానమనియు, సెనగలు నీటియందు నానవేసి మొలక వచ్చిన తర్వాత ప్రతి దినమూ ఉపయోగించుట మంచి టానిక్ అనియు ఈ నాటి వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఒకసారి భోజరాజు,కాళిదాసు భుజించు చుండగా, రాణీ గారు అన్నము వడ్డించి - పెసరపప్పు వడ్డించింది. అంత భోజరాజు "*ముద్గదాళీ గదవ్యాళీ కవీంద్ర వితుషాకథం*' అన్నారు. అనగా "*రోగములను పోగొట్టు గుణము కల పెసరపొట్టును పప్పునుండి ఎందుకు తీసివేయవలెను?*" అనికోపగించుకొన్నాడట. అంత ప్రక్కనున్న కాళిదాసు రాజుగారి కోపమును తగ్గించదలచి "*అంభోవల్లభ సంయోగే జాతా విగత కంచుకా*" అన్నారు. అనగా "*అన్నమనెడి భర్తను కలియుటకై పోవుచున్న పప్పు అనెడి భార్య రవికను విడిచి వెళ్ళినది*" అన్నారట. కాళిదాసు యొక్క ఈ అద్భుత ప్రయోగమునకు రాజుతో పాటు అందరు సంతసించిరి అని ప్రచారం ఉన్నది.

దీనిని బట్టి మన వారికి పొట్టుతో పాటు (విటమిన్సు పోకుండుటకు) తినవలెనని దాదాపు 2000 సం॥ల క్రితమే తెలియునని విదితమగుచున్నది.

బియ్యాన్ని బాగుగా కడిగి ఉడికించి గంజి వార్చి వండి, వేడిగా నుండు అన్నము తేలికగా జీర్ణమగును. ఇట్లుగాక గంజి వార్చక వండినదీ, పాలు, మాంసము చేర్చి వండినదీ యగు అన్నము తేలికగా జీర్ణము కాదు.

అలాగే కొద్దిగా వేయించి బాగుగా ఉడికించిన పొట్టులేని కందిపేడల పప్పు వంటకము సులభముగా జీర్ణమగును. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

"సుధౌత: ప్రస్రుత: స్విన్నోఽ ప్యుత్విక్త శ్చౌదనోలఘు:"

బియ్యము బాగుగా నీటిలో పిసికి కడిగి, ఒక వంతు బియ్యమునకు నాలుగు లేక మూడు వంతులు నీరు పోసి బాగుగా ఉడికించి, తగిన పదును వచ్చిన తోడనే జాలరు గుడ్డ కట్టి లేక జాలరు తట్టను వుంచి (కొద్ది సంవత్సరాల క్రితము వెదురుతో అల్లిన "సిబ్బి'ని ఉపయోగించెడివారు) గంజివార్చి కొంచెముసేపు మూత పెట్టి ఆవిరితో మృదువైన అన్నమును వేడిగా నున్నపుడు భుజించవలయును. ఇది ఆరోగ్యానికి తోడ్పడును. తేలికగా జీర్ణమగును.

నేడు జీర్ణాశయ రోగాలు ఎక్కువగా సంభవించుటకు గల అనేక కారణాలలో ముఖ్యమైనది - యీనాటి విజ్ఞాన శాస్త్ర వేత్తలు పై ఆయుర్వేద సూత్రాలకు వ్యతిరేకంగా బియ్యాన్ని ఎక్కువగా కడగకూడదని, గంజివార్చ కూడదని, కూరగాయలను ఉడికించి నీళ్ళను వడపోయకూడదని, ఇలా చేసిన పోషక పదార్థాలు వ్యర్థమగునని, ప్రజలను ప్రోత్సహించటమే అని తెలిసికొనవలసి యున్నది.

వ్రతములు మొదలగు వానిలో చేయు పులగము, అత్తిరి అన్నము మొదలైనవి ఎక్కువ జఠరదీప్తి కలిగియున్న ఆ వ్రత సమయములందే తినవలయును. కాని రోజూ తినతగదు. బియ్యమును దోరగా వేయించి చేసిన అన్నము మిక్కిలి లఘువని ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది.

"రోచనం బలకృత్స్వాహ్యా మోదన స్యోప సేచనమ్"

కూరలు, పచ్చడులు, పప్పు, చారు మొదలైనవి వ్యంజనములు. ఇవి అన్నమునకు తోడుగా నుండుటయే గాక నాలుకకు రుచిని కలిగించును. ఇంకను శరీరమునకు బలకరములై కూడ నుండును.

భుక్త్వా శత పదం గచ్ఛేత్.

వట్టి అన్నము తిన్న శరీరానికి కావలసిన పోషక వస్తువులు (Vitamins) లభించవు. అందుచే కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పప్పుదినుసులు, ఇంకనూ సాంబారు, పులుసు, చారు మొదలగు వానిలోని చాలభాగము మన శరీరమునకు పనికి వచ్చు పోషకాలున్నవి.

అమ్లికాయా: పలం పక్వం ప్రస్థేనీరే వినిక్షిపేత్ ।
అర్థావశిష్టే పూతేచ మరీచార్థపలం తథా ॥ 744
సైన్ధవం జరణం హింగు యథాయోగ్యం ప్రకల్పయేత్ ।
శ్లక్ష పిష్టకృతం సర్వం తస్మిం స్తోయే వినిక్షిపేత్ ॥ 745
కాలశాకేన సంయోజ్య చార్ద్రాం కుస్తు మ్బురీం భిషక్ ।
పున: పాకం విధాయాథ యథాకాలం చ సేవయేత్ ॥ 746
అమ్లిమకా ఫల సమ్భూతం సారం వాతవినాశనమ్ ।
పిత్తశ్లేష్మకరం కిఞ్చి త్సురుచ్యం వహ్నిబోధకమ్ ॥ (యో.ర. 747)

ఒక పలము చింతపండును పదునారు పలముల నీటిలో వైచి సగము నీరు మిగుల నటుల కాచి వడియగట్టి అరపలము మిరియాలును, సైంధవ లవణము, జీలకర్ర, ఇంగువ వీనిని తగినటులను జేర్చికొని మెత్తగానూరి పై రసము నందు కలిపి కరివేపాకు కొత్తిమెరాకు వీనిని గూడ చేర్చి మరల కొంచెముగ పక్వము చేయవలయును. దీనినే చింతపండు చారు అందురు. ఇయ్యది వాతహరముగను, పిత్త శ్లేష్మములను వృద్ధి చేయునదిగను, రుచికరముగను, అగ్ని దీప్తి కరముగను ఉండును. ఇటులనే పుల్ల దానిమ్మ, నిమ్మ మొదలగు ఆమ్లముల తోడను సారములను చేయదగును.

సారం భోజనసారం సారం సారజ్ఞ లోచనాధరత: ।
పిబఖలు వారం వారం నోచేద్వృథా భవతి సంసార: ॥(యో.ర. 743)

భోజన పదార్థములలో సారవంతమైనదియు, ప్రియురాలి అధరామృతము కంటెను సారభూతమైనదియునగు సారము అనగా చారును మాటి మాటికి పానము చేయుచుండుము. పై విధముగ సారభూతమైనది కావుననే చారుకు సారమని పేరు కలిగినది. అట్టి సారమును ప్రియాధరామృత సారమును పానము చేయని వాని సంసారము వ్యర్థము అని యోగరత్నాకరమున చెప్పబడియున్నది.

భోజన సమయంలో మౌనమును పాటించుట మంచిది. కావలసిన పదార్థములను అడుగవచ్చును. భోజనము ముగిసిన తరువాత కుడి చేతిలో నీరుపోసుకొని "అమృతా

పిధానమసి, రౌరవేఽ పుణ్య నిలయే పద్మార్బుద నివాసినామ్ అర్థినా ముదకం దత్తం అక్షయ్య ముపతిష్ఠతు" అని చెప్పుచూ త్రాగవలెను. దీనిని ఉత్తరాపోశన మందురు. దీనిని చేయకుండా భోజనం నుండి లేవరాదు. కడపట 'అన్నదాతః సుఖీభవ' అని చెప్పి భోజనము ముగింతుము. అన్నము ఇచ్చినవారు సుఖముగా నుండనీ అని దీవించి నట్లయినది. ఇంతకీ అన్నదాత ఎవరు? కొందరు అన్నము ఇచ్చినవాడు భగవంతుడు అని చెప్పుదురు. మరి భగవంతుని దీవించుటకు మనకు యోగ్యత యున్నదా? దేవుని దీవించుటకు మనము అర్హులమా? ఎంతయినా భగవంతునికి వందనములు సమర్పింతుము. అంతేగాని అతనిని ఆశీర్వదించుటకు యోగ్యత మనకు లేదు. ఇక దుక్కి దున్ని ఆహారమును పండించు రైతు అన్నదాత అని కొందరు వచింతురు. అటువంటి అప్పుడు పండించిన రైతు ఉచితముగా ఇచ్చుట లేదు. తర్వాత నా సొంత సంపాదనచే, నా ఇంటిలో నేను భోజనము గావించిన నన్ను నేను ఆశీర్వదించుకొనవలెనా? ఇవి ఏవియూ కాదు. అందుకే నిజమైన అన్నదాత, మన వంశమందు ఎవరు మన పోయిన (గతించిన) జన్మ పేరుతో శ్రాద్ధముగావించి అన్నము వేసినారో వారి అన్నదానపు ప్రభావముచే మనము ఇక్కడ భోజనము చేయునట్లు అయినందున 'అన్నదాత' వారే అగుదురు. వారు ప్రత్యక్షముగా మన ఎదుట లేనప్పటికి, వారు శ్రాద్ధము మూలకముగా వేసిన పిండ ప్రదానముచే మనము అన్నమును ఈనాడు భుజించుచున్నాము. దేవుడు అందరికి భోజనము ఇచ్చువాడు అని అనుకొన్నప్పటికి కొందరికి భోజనము చేయు యోగము ఉండదు. ఎందుకు? ఇది వారి పూర్వ జన్మ పుణ్యము అని చెప్పుదురు. ఈ పూర్వ పుణ్యమే మనుష్యునికి లభింప జేయునది. పూర్వ జన్మపు వంశజులు అన్నము ఇచ్చిన (శ్రాద్ధ మూలకంగా) ఇక్కడ దేవుడు మనకు ఇతర రూపములో ఆహారమును ఒనగూర్చును. మనియార్డరు చేరిన వెంటనే డబ్బు ముట్టినది అని కృతజ్ఞతలు - వందనములు ఏ విధముగా తెలుపుదుమో, అదే విధముగా మనకు అన్నము ఇచ్చినవారికి అర్థాత్ పోయిన జన్మపు బంధువులకు వందనములు అర్పించునదే గాక వారు క్షేమముగా - బాగుగా నుండనీ అని అపేక్షించుట - ఆశీర్వదించుట - కోరుట, దీనిని కృతజ్ఞత సూచనగా భావించవలయును.

శ్లో॥ ఏవం భుక్త్వా సమాచామే చ్చూష గ్రహణ పూర్వకమ్ ।
భోజనే దంతలగ్నాని నిర్హృత్యా చమనం చరేత్ ॥ 167

శ్లో॥ దంతాంతరగతం చాన్నం శోధనే నాహారే చ్ఛనైః ।
కుర్యాదనిర్హృతం తద్ధి ముఖ స్యానిష్ట గంధతామ్ ॥ 168

శ్లో॥ దంతలగ్న మనిర్హార్యం లేపం మన్యేత దంతవత్ ।
న తత్ర బహుశః కుర్యాద్యత్నం నిర్హరణం ప్రతి ॥ 169

శ్లో॥ ఆచమ్య జలయుక్తాభ్యాం పాణిభ్యాం చక్షుషీ స్పృశేత్ ।
భుక్త్వాచ సంస్మరేన్నిత్యమగస్త్యా దీన్ సుఖావహాన్ ॥ (యో.ర. 170)

పిమ్మట నీటిచే పలుమార్లు పుక్కిలించి ఉమియవలయును. భుజించునపుడు దంతముల మధ్య ఇరుకుకొనిన ఆహార పదార్థములను సన్నని పుల్లతో గ్రుచ్చి తీసివేసి, నోటివాసన జిడ్డు వదలునందాకా నీటిచే పుక్కిలించి బాగుగా శుభ్రపరచుకొన వలయును. పాదములను కూడ కడుగుకొని వచ్చి రెండుసార్లు ఆచమనం చేయవలయును. అదే తడిచేతితో తన కన్నులను బాగుగా స్పృశించవలయును. అగస్త్యుడు మొదలగు వారిని తలుచుకోవలయును. "అన్నం విష్ణు స్వరూపం, ఆత్మ పరిణామ రూపం" అనే భావనతో నేను తిన్న అన్నము బాగుగా జీర్ణము కావలయును. అగస్త్యుడు, అగ్ని, బడబానలం - నేను తిన్నది జీర్ణము చేయుదురు గాక; అంగారకుడు, అగస్త్యుడు, అగ్ని, సూర్యుడు, అశ్వినీదేవతలు అను ఈ ఐదుగురిని భోజనం తర్వాత స్మరించిన అన్నం బాగా జీర్ణం అగును అని అర్థం ఇచ్చే శ్లోకం (చదవాలి) అనాలి.

శ్లో॥ విష్ణురాత్మాన థైవాన్నం పరిణామశ్చ వైయథా ।
సత్యేన తేన మద్భుక్తం జీర్యత్వన్నమిదం తథా ॥

శ్లో॥ అగస్తి రగ్నిర్బడబానలశ్చ భుక్తం మమాన్నం జరయంత్వ శేషమ్ ।
సుఖం చమే తత్పరిణామ సంభవం యచ్ఛంత్వ రోగం మనుదాస్తు దేహమ్ ॥

శ్లో॥ అంగారక మగస్త్యంచ పావకం సూర్య మశ్వినౌ ।
పంచైతాన్ సంస్మరేన్నిత్యం భుక్తం తస్యాశు జీర్యతి ॥ (భా.ప్ర)

ఇట్లు చెప్పుచు తనచేతితో పొట్టను రాసికొనవలయును.

శర్యాతి, సుకన్య, చ్యవన, ఇంద్ర, అశ్వినీ దేవతలను అన్నం తిన్న తర్వాత స్మరించిన కంటికి మంచిదని ఈ క్రింది శ్లోకం చెప్పుచున్నది. కాన దీనిని కూడ స్మరించాలి - అనాలి.

శ్లో॥ శర్యాతించ సుకన్యాంచ చ్యవనం శక్రమశ్వినౌ ।
భోజనాంతే స్మరేన్నిత్యం తస్య చక్షు ర్నహీయతే ॥

తరువాత

శ్లో॥ భుక్త్వా శతపదం గచ్ఛే చ్ఛ నై స్తేనతు జాయతే ।
అన్నం సంఘాత శైథిల్యం గ్రీవా జాను కటీషు చ ॥ (భా. ప్ర)

భుజించిన తర్వాత మెల్లగ నూరు అడుగులు నడువ వలయును. దీని వలన అన్నము యొక్క ముద్ద జీర్ణము కావటానికి అనుకూలంగా విడిపోవును. అనగా జీర్ణమగుటకు తగిన అవస్థను పొందును. మరియు మెడ, మోకాలు, కటి ప్రదేశము అనగా నడుము వీనియందు సుఖముగ నుండును.

భుజించిన వెంటనే నిద్రపోకూడదు. కఫం, పిత్త ప్రకోపం కలిగి జఠరాగ్ని మందమగును. దేహపరిశ్రమ, సంభోగము, పరుగెత్తుట, దారినడచుట, యుద్ధము, సంగీతము, అధ్యయనము చేయకూడదు. ఉద్యోగములుచేయువారు అందునూ చాల మెలకువగా చేయవలసిన ఉద్యోగులు అనగా డ్రైవర్లు, ఎలక్ట్రిక్ సర్క్యూటర్ల దగ్గర పనిచేసేవారు అన్నము తిన్నవెంటనే తమ తమ పనులకు ఉపక్రమించనే కూడదు. తిన్న ఆహారం జీర్ణమగుటకు ఎక్కువ రక్తప్రసరణము జీర్ణావయములకు అవసరమగును. అంగుచే మెదడుకు రక్త ప్రసరణ తగ్గును. దీనితో కొంత మగత వస్తుంది. కాన కొంత కాలం అనగా ఒక ముహూర్త (48 నిమిషాలు) కాలము తర్వాతనే ఎవరిపనికి వారు గడంగుట ఉత్తమోత్తమము.

రాత్రిపూట భోజనము 7-8 గంటల మధ్యనే పూర్తి చేయవలయును. అది కూడ చాల తేలికగా సులభంగా అరిగేదిగా నున్న మంచిది. రాత్రయ్యే సరికి మన శరీరంలో మెటబాలిజమ్ రేటు బాగుగా తగ్గుతుంది. ఈ కారణంగా మనం తిన్న ఆహారం శక్తిగా మారక శరీరంలో క్రొవ్వును పెంచుతుంది. ఫలితంగా బరువు పెరిగి అనారోగ్యానికి లోనగుదుము గాన జాగ్రత్త వహించుట ఉత్తమము.

పండ్లు - వానిని ఉపయోగించు విధానము :

మన దేశమున చాలరకములయిన పండ్లు లభించును - పండును. వాని ఉపయోగమును గురించి ఆయుర్వేదము శాస్త్రవేత్తలు కూడ ఫలములపై అనేక పరిశో... వివరించినారు. కాన మనం వానిలో కొన్నింటి ఉపయోగములను చూతము.

పాటించవలసిన కొన్నినియమాలు :

1. పుల్లటి పండ్లను తీపి పండ్లను కలిపి తినరాదు.

2. పండు ఒలిచిన తర్వాత లేక కోసిన తర్వాత వెంటనే తినవలయును. 2-3 నిమిషాలకన్నా ఎక్కువ కాలము నిలువ యుంచరాదు. ఎందుకన పండును కోసి నిలువయుంచి మూత బెట్టినా అందులోనే పూర్తిగా తయారయిన గ్లూకోజ్ ఉండును కాన వెంటనే అనగా కొద్ది నిముషాలలోనే రోగ క్రిములు అందు ఉత్పత్తి యగును. ఉదా॥ యాపిల్ పండు కోసిన అర్ధనిమిషముననే రంగు మారుట చూడవచ్చును. పండ్లను పిండి రసము తయారుచేసిన దానిని వెంటనే త్రాగవలయును. లేనిచో మంచికన్నా చెడు ఎక్కువగా జరుగును. (If the extracted Juice is left to stand for two minutes even, it begins to decompose and turns into a harmful substance)

3. సూర్యరశ్మికి సహజ వాతావరణమునకు చెట్టుపై పండిన పండ్లను తినుట కుపయోగించుట ఉత్తమము.

4. చాలకాలము నిలువ యున్నవి. కుళ్ళినవి, పచ్చివి, అకాలములో వచ్చినవి పుచ్చుపట్టినవి ఉపయోగించరాదు.

5. ఆకలి కొన్నపుడు పండు తినవలెను. భోజనానంతరము చెరుకు తినవలెను. పండ్లను ప్రొద్దున పరగడుపున తిన్న ఉత్తమమనియు మధ్యాహ్నము తిన్న మధ్యమ మనియు, రాత్రికి తిన్న అధమ మనియు చెప్పబడియున్నది.

6. మామిడి, యాపిల్, జామ మొదలగు పండ్లపై పొరను (తోలును) చెక్కి వేయకనే ఉపయోగించవలయును. ఆరంజి, బత్తాయి, కమల మొదలగు పండ్లను తినునపుడు, తొనలమీద పొరను, ఈనెలను తీసి వేయక, అటులనే నోటనుంచి, విత్తులను మాత్రము ఉమిసి తినవలయును. ఇది ఉత్తమమైన పద్ధతి. ఇందుచే మలబద్ధకము తొలగి మంచిగుణకారిగా పనిచేయును.

7. పండ్లను తుప్పు పట్టిన బ్లేడు, ఈలకత్తి, కత్తులతో కోయక వీలయినంత వరకు నోటి పండ్లతో కరచి తినవలయును. అట్లు వీలుకాని బొప్పాయి, పనస మొదలగు పండ్లను మంచి కత్తితో కోసి వెంటనే తినవలయును.

8. రోగి క్షీణించి యున్నపుడు పండ్లను అలాగే ఉపయోగించుట తగదు. దానికి బదులు పండ్లను పిండి రసము తీసి ఉపయోగించుట చాలమంచిది. సులభముగా జీర్ణమై శక్తిని త్వరగా కలుగజేయును.

9. మందులవలె పండ్లను ఉపయోగించదలచినచో ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రమందు ఉపయోగించు విధానముగానే ఉపయోగించవలయును. కాని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడే ఇష్టానుసారము తినకూడదు.

కాలానుగుణముగా దొరకు తాజాపండ్లను ప్రతిరోజు ఏదో ఒకటి తినుట మంచిది. జామ, సీతాఫలము, అరటి, బొప్పాయి, నేరేడు మొదలగునవి తక్కువ ఖరీదు అని తేలికగా చూడకూడదు. యాపిల్, ద్రాక్ష, మొదలగు ఖరీదైన పండ్ల కన్నా పైవానిలోనే ఎక్కువ పోషక పదార్థములున్నవన్న తప్పుకాదు. ఒక్క సీతాఫలము పండు నందు క్షయ వ్యాధిని (T.B) నిర్మూలించుగుణము ఎంతో ఉన్నదన్న ఆశ్చర్యముగా నుండును. నేరేడు పండునకు మనము పొరపాటున తినియున్న వెంట్రుకను జీర్ణము చేయు గుణమున్నది. అలాగే మధు మేహ వ్యాధి (Diabetis) ని నియంత్రించును. సాధారణముగా లభించు వేపపండ్లను కూడ తినవలయును. ఇది అనేక చర్మవ్యాధులను అరికట్టును. ఉసిరిక భూలోకవాసులకు అమృతమన్న అనుమానపడపని లేదు.

భోజనము చేసి కడుపు బరువుగా నున్నపుడు పండ్లు తిన్నచో (అరటి - మామిడి మొదలగునవి) కడుపు ఇంకనూ బరువెక్కును. నిజముగా పండ్లు చేయవలసిన మంచి చేయకపోగా కొన్ని సమయాలలో చెడుకూడ కలిగించవచ్చును.

ప్రకృతిలో కొన్ని పండ్లు ఏ శరీర అవయవ ఆకారముతో అలరారు చున్నవో ఆ అవయవముల మీద పని చేయుననుట (సాధారణముగా) దైవ సమ్మత మేమో అనిపించును. ఉదా॥ బాదామి (Almand) కన్ను ఆకారములో నున్నది. ఇందు విటమిన్ 'ఏ' ఎక్కువగా నుండి, కంటి జబ్బులను కుదుర్చుటలో అత్యుత్తమమై యున్నది. Walnut Kernal - అక్రోటు - ఈ పండు మానవుని మెదడు ఆకారములో నున్నది. ఇది బుద్ధి మాంద్యమును పోగొట్టుటలో సాటిలేని దనిపించుకొన్నది. యాపిల్ పండు గుండె జబ్బులకు, సీతాఫలము - శ్వాసకోశపు వ్యాధులపైనను, బొప్పాయిపండు - జీర్ణకోశ (కడుపు) వ్యాధులపైనను, మామిడి - మూత్ర పిండ రోగములపై నను, అరటి - గొంతు వ్యాధులందు పనిచేయునని తెలుపబడియున్నవి. అటులనే ఎఱ్ఱనిరంగుగల ఫలములు, కాయగూరలు, సాధారణముగా రక్తవృద్ధిని, రక్తశుద్ధిని కలిగించునని తెలియుచున్నది. ఇట్లు ఆలోచించిన మనకు తెలియని ఆశ్చర్య విషయములు ప్రకృతిలో ఎన్నియున్నవో ఎవరికెరుక.

సాధారణమైన జబ్బులకు పండ్లతో కూడిన సులభమైన చికిత్సలు :

1. 10 బాదాములను రాత్రి నీటిలో నానవేసి (మట్టిపాత్రమంచిది) ప్రొద్దున వానిని వెన్నవలె అగునట్లు మెత్తగానూరి, దానిని 12-16 ఔన్సుల కాచుచున్న ఆవుపాలలో కలిపి కాచి, చల్లార్చిన తర్వాత కావలసినంత తేనెను కలిపి సేవించవలయును. చలి కాలములో అయిన కొద్దిగా ఏలకుల పొడిని కూడ చేర్చవచ్చును. దీనిని సేవించుటచే శరీరమందలి ప్రతి అణువు శక్తిని పుంజుకొనును.

2. మామిడిపండ్లను పిండి తీసిన రసము 20 తులములు అప్పుడే పితికిన ఆవుపాలు (దీనినే గుమ్మపాలు అంటారు) 5 తులములు (2 1/2 తుల=1 ఔను=8 గ్రాములు=2 టేబిల్ స్పూన్సు) ఒక స్పూను అల్లపురసము, కొద్దిగా చక్కెర చేర్చి దీనిని బాగుగా కలగలిపి ప్రొద్దుననే సేవించవలయును. ఇట్లు 2-3 వారములు సేవించిన మెదడుకు మంచి శక్తి వచ్చును. తలబరువుగా నుండుట, తలనొప్పి, దృష్టిమాంద్యము పోవును.

3. తాజా మామిడి పండ్లరసము 5 తులములు, పెరుగు 2తులములు, ఒక స్పూను అల్లపురసము కలిపి రోజూ 2-3 మార్లు సేవించుచూ పోయిన పురాణ గ్రహిణి (Chronic Dysentry) అతిసారము (Diarrhola) తప్పక పోవును. మామిడి రసమును 5 నుంచి 10 తులముల వరకూ పెంచుకొనవచ్చును.

4. బాగాపండిన యాపిల్ పండు పై చెక్కను, లోపలి గట్టి భాగమును తీసివేసి మిగతా భాగమునకు కొద్దిగ ఉప్పును అద్ది, పరగడుపుననే సేవించిన చాలకాలము నుంచి ఉండిన తలనొప్పి ఒక వారములో పోవును.

5. బాదాములు 10, చిన్నఏలకులు 2, ఖర్జూరాలు 2 వీనిని రాత్రి ఒక కుండలో నీరు పోసినానవేయవలయును. ప్రొద్దున బాదాముల మీద ఎర్రనిపొట్టును, ఏలకుల మీది పొట్టును, ఖర్జూరములలో విత్తులను తీసివేయవలయును. వీనిని మెత్తగ ముద్ద అగునట్లు బాగుగారుబ్బి, 3 తులముల చక్కెర, 2 1/2 తులముల వెన్న చేర్చి, అంతయు మెత్తగా నూరి, ప్రొద్దున ఉపాహారము బదులు దీనిని వాడవలయును. తర్వాత పాలు త్రాగ వచ్చును. ఇది అత్యంత గుణకారిగా పనిచేయును. ఎంత ఖరీదుగల మందు కూడ దీనితో సమానము కాదు. జీర్ణశక్తి తక్కువగా నున్నవారు, చెప్పబడిన వానిలో అర్ధము మాత్రమే వాడతగును.

ఇట్లు ప్రతి రోగమునకు కేవలము పండ్లతోనే చికిత్సలు చెప్పబడి యున్నవి. మనలో చాలమంది ఫలహారము పేరిట ఉప్మా, దోసె, ఇడ్లీ, చపాతి, మొదలైన వానిని భుజించుచున్నారు. ఇవి ఉపాహారమే అగును. అది ఎంత మాత్రమూ మంచిది కాదు. కాన రోజుకు రెండుమార్లు మాత్రమే భోజనము మిగతా సమయాన ఫలహారము - ఫలములనే తినవలయును.

ఆరోగ్యకరమగు పానీయములు :

1. పట్టిక - కావలసిన సామానులు :

1. ఆవుపాలు	1 లీటరు	5. పిప్పళ్ళు	5 గ్రాములు
2. లవంగాలు	5 గ్రాములు	6. పచ్చకర్పూరము	2 గ్రాములు
3. శుంఠి	5 గ్రాములు	7. ఖండ చక్కెర	45 గ్రాములు
4. మిరియాలు	5 గ్రాములు		

తయారు చేయు విధానము :

పాలు మరగ కాచి 2 నుంచి 7 వరకు ఉన్న ద్రవ్యములను దంచి చూర్ణము చేసి వస్త్రగాళితము గావించుకొని పాలలో కలిపి, కొద్దిగా చల్లారిన తర్వాత తోడు వేయ వలయును (కొద్దిగా మజ్జిగ వేయుట - కేవలము 4-5 చుక్కలు). ప్రొద్దున ఈ పెరుగును చిలికిన తర్వాత కొద్దిగా వెచ్చని నీటిని కలిపిన సట్టిక తయారగును.

ఉపయోగములు :

ఇది అగ్ని దీపనమును కలిగించును. స్వరమును శుద్ధి చేయును. దీనిని సేవించు టచే నోటికి రుచివచ్చును. త్రిదోషములను శమింపజేసి ప్రాణవృద్ధిని కలిగించును. దీనిని అందరూ నిత్యము సేవించవచ్చును.

2. సమితా - కావలసిన సామానులు :

1. జల్లెడ పట్టిన గోధుమపిండి	100 గ్రాములు	5. ఎండు ద్రాక్ష	25 గ్రాములు
2. ఆవుపాలు	25 మి.లీ	6. తేనె	50 గ్రాములు
3. నెయ్యి	25 మి.లీ		
4. అరటిపండ్లు	రెండు		

తయారు చేయు విధానము :

యాలక్కులను బాగుగా చూర్ణము చేసికొనవలయును. మిలిగిన పదార్థములను ఒక్కటిగా చేసి బాగుగా కలిపిన తర్వాత దానికి యాలకి చూర్ణమునూ కలిపి పిసికిన సమితా తయారుగును.

ఉపయోగములు :

దీనిని సేవించుటచే హృదయమునకు, శరీరమునకు బలము ఒనగూరును. మనస్సు స్థిరత్వమును పొందును. అందరూ దీనిని మంచి బలవత్తరమైన 'టానిక్' గా సేవించవచ్చును.

3. పంచసార పానకము :

1. కాచిన ఆవుపాలు	200 మి.లి	4. తేనె	40 గ్రాములు
2. ఖండ చక్కెర (కలకండ)	20 గ్రాములు	5. ఆవునెయ్యి	20 గ్రాములు
3. పిప్పలి	5 గ్రాములు		

కాచి చల్లారిన ఆవుపాలకు ఖండచక్కెర, పిప్పళి వస్త్రగాళిత చూర్ణములను కలిపి, అందులోనికి తేనెను చేర్చిన పంచసార పానకము తయారగును.

దీనిని సేవించిన ధాతుక్షీణత, క్షయ, హృదయ రోగము, శ్వాసకోశపు రోగములు, విషజ్వరములు పోవును.

4. సప్తసార పానకము :

పై పంచసార పానకమునకు 10 ఏలకుల చూర్ణమున్ను, 9 కుంకుమ పువ్వు రేకలు పాలలో అరుగ దీసి కలిపిన సప్తసారపానకము తయారగును.

ఇది పైన పేర్కొన్న రోగములందే గాక వాంతిని నిగ్రహించు గుణమును కలిగి యున్నది.

5. ద్రాక్షామ్లికా పరూషాది జలం ఖణ్డాదిమిశ్రితమ్
మరి చార్ధక కర్పూర చాతుర్జాతాది సంస్కృతమ్
పానకం ద్వివిధం తత్స్యా దమ్లానమ్ల విభేదత:
పానకం మూత్రలం హృద్యం ప్రీణనం తృట్ శ్రమాపహమ్
యథా ద్రవ్యగుణం తత్తు గురులఘ్వాది నిర్దిశేత్ (యో.ర.799)

ద్రాక్షపండు, చింతపండు, చిట్టీతపండ్లు మొదలగు వానిని నీటియందు వైచి పిసికి వడబోసి కలకండ మొదలగు వానిని కలిపి, మిరియములు, అల్లము, పచ్చ కర్పూరము, లవంగపట్ట, ఏలకులు, ఆకుపత్రి, నాగకేసరములు వీని చూర్ణముతో సంస్కరింపబడిన నయ్యది పానక మనబడును.

ఈ పానకములు మధురములనియు, ఆమ్లములనియు రెండు విధములుగ నుండును.

పానకము మూత్రమును వృద్ధి చేయును. హృదయమునకు మేలు చేయును. తృప్తిని కలిగించును. దప్పి, బడలికలను పోగొట్టును. పానకమునందు చేర్చు ద్రవ్య గుణముల ననుసరించియే పానకము యొక్క గురులఘ్వాది గుణములను నిర్ణయించ వలయును.

ద్రాక్షాది పానకము హృదయమునకు హితకారిగను, మూత్రమును వృద్ధిచేయు నదిగను, దప్పి, బడలిక, పిత్తము, వాతము, క్లమము, వాంతి, తాపము, మూర్ఛ, మదము వీనిని పోగొట్టునదిగను ఉండును.

ధనియాలకల్కము, చక్కెర వీనితో చేయబడి కర్పూర వాసితమైన పానకము మిక్కిలి శీతవీర్యము కలదిగను, పిత్తహరముగను, మూత్రకృచ్ఛ్రమును హరించునది గను ఉండును.

6. భాగైకం నిమ్బుజం తోయం షడ్భాగం శర్కరోదకమ్
లవఙ్గ మరిచో న్మిశ్రం పానకం పానకోత్తమమ్.
నిమ్బూఫలభవం పాన మత్యమ్లం వాతనాశనమ్,
వహ్ని దీప్తికరం రుచ్యం సమస్తాహార పాచనమ్. (యో.ర.806)

ఒక భాగము నిమ్మపండురసమును, ఆరు భాగములు శర్కరోదకమును కలిపి లవంగములు. మిరియములు వీనిపొడిని తగినటుల చేర్చిన పానకము పానకములలో శ్రేష్ఠమైనది. ఈ పానకము మిక్కిలి పుల్లగను, వాతహరముగను, అగ్ని దీప్తికరముగను, రుచిని కలిగించునదిగను, సమస్తాహార పదార్థములను జీర్ణము చేయునదిగను ఉండును.

7. శిఖరిణి తయారు చేయుట :

1. గట్టి పెరుగు	200 మి.లి.	10. పిప్పళ్ళు	5 గ్రాములు
2. ఖండ చక్కెర	100 గ్రాములు	11. పచ్చకర్పూరము	2 గ్రాములు

3. ఏలక్కులు	5 గ్రాములు	12. నాగకేసరములు	2 గ్రాములు
4. దాల్చిని	5 గ్రాములు	13. కేసరి (కుంకుమపువ్వు)	1/16 గ్రాము
5. జాజికాయ	5 గ్రాములు	14. జీలకర	5 గ్రాములు
6. జాపత్రి	2 గ్రాములు	15. సైంధవ లవణం	5 గ్రాములు
7. లవంగాలు	5 గ్రాములు	16. తేనె టేబిల్‌స్పూను	2 గ్రాములు
8. శుంఠి	5 గ్రాములు	17. వెన్న టేబిల్‌స్పూను	2 గ్రాములు
9. మిరియాలు	5 గ్రాములు	18. దానిమ్మ పండు రసం ఇష్టమున్న	25 గ్రాములు

మొదట పెరుగును పలుచటి బట్టలో వేసి వ్రేలాడ దీసిన నీరు వడసిపోవును. దానికి చూర్ణము చేసి వస్త్రగాళితము గావించుకొని పై చూర్ణములను కలుపవలయును. తర్వాత మిగిలిన తేనె, వెన్న వగైరాలు వేసి కలిపిన శిఖరిణి తయారగును.

కావలసియున్న పెరుగును చిలికి వేడినీరు చేర్చి మజ్జిగ చేసిన అది 'చక్ర శిఖరిణి' గా అగును.

ఇది స్నిగ్ధ, వృష్య, గురు గుణమును కలిగి యుండును. బలమును రుచిని, కాంతిని, పుష్టి నిచ్చును. శ్రమను పోకార్చును. కృశత్వమున మంచి గుణకారి. దూషితమైన వాతపిత్త శ్లేష్మములను సరిచేయును. మంచి వీర్యమును జనింప జేయును.

8. మజ్జిగ పానీయము :

1. మజ్జిగ	ఒక పెద్ద గ్లాసుడు	5. పచ్చకర్పూరము	ఒక చిటికెడు
2. ఖండచక్కెర	5 గ్రాములు	6. తెల్లజిలకర	2 గ్రాములు
3. నిమ్మపండు	1/4 ముక్క	7. లవంగాలు	రెండు
4. విభూతి	మూడుచిటికెలు	8. దాల్చిని	ఒక చిన్న ముక్క
9. బాదామి	ఒకటి	10. జాజికాయ చూర్ణం	కొద్దిగా

వస్తువులను బాగుగా చూర్ణించి, అన్నింటిని మజ్జిగలో వేసి కలుపవలయును. తర్వాత నిమ్మపండు ముక్కను పిండుకొనవలయును.

దీనిని ప్రొద్దున, సాయంత్రము త్రాగుచుండవలయును. దీని జతకు క్రింద తెలుపబోవు తాపహారి అను అన్నమును తినుటచాల మంచిది.

9. పంచామృతము :

1. ఆవుపాలు	50 మి.లి.	4 అరటి పండ్లు	5
2. ఆవు పెరుగు	50 మి.లి.	5 తేనె	25 గ్రాములు
3. ఆవు నెయ్యి	15 గ్రాములు		

కొందరు 1. ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి కలిపి ఒకటిగా 2. తేనె 3.అరటిపండు 4. చక్కెర 5. టెంకాయ నీరు కలిపిన దానిని పంచామృతమందురు. తప్పు లేదు.

వీనినన్నింటిని ఒక్కటిగా కలిపి పిసికిన పంచామృతము తయారగును.

పేరులోనే యున్నది దాని గొప్పతనము. పంచ అమృతము. దీనిని సేవించిన తృప్తికరముగా నుండును. బలమును, కాంతిని ప్రసాదించును. దాహమును పోగొట్టును అనేక గుణములతో కూడిన పై ద్రవ్యములను ఒక్కటిగా చేర్చిన దానికి రసాయనపు గుణము వచ్చును. 'రసాయనము' అనుదానికి ఆయుర్వేదమున చాల విస్తృత అర్థమున్నది. సకల రోగములను నివారించుటయే గాదు, ముసలితనమును రాకుండా నివారించును. అని కూడ దానిని అర్థము చేసికొనవలయును. అర్బుదాది రోగములను నిరోధించును. క్యాన్సర్ రోగులు దీనిని సేవించిన, దానినుంచి నివారణ పొందవచ్చును. ఇది చాలమంచి సాత్త్విక ఆహారము. యోగవిద్యను సాధనము చేయువారికి చాల మంచిది. జపమాచరించు వారికి మంచి సహకారి.

పౌష్టిక ఆహారములు :

10. సరితర్పణము :

1. పేలపిండి లేక అటుకుల పొడి	40 గ్రాములు	5 ఖండ చక్కెర	10 గ్రాములు
2. ఎండు ద్రాక్ష	20 గ్రాములు	6. ఆవు నెయ్యి	20 గ్రాములు
3. దానిమ్మపండురసం	20 గ్రాములు	7. తేనె	40 గ్రాములు
4. విత్తులు తీసిన ఖర్జూరం	20 గ్రాములు		

800 మి.లి. నీటి యందు ద్రాక్ష, ఖర్జూరములను దంచివేసి ఒక గంట కాలముంచ వలయును. తదనంతరము దానిని బాగుగా పిసికి బట్టలో వడకట్టవలయును. తర్వాత ఆ నీటికి మిగిలిన పదార్థములను వేసి కలియబెట్టిన తయారగును.

దీనిని ఉపయోగించిన ధాతుక్షయము, పైత్య వికారములు, వమనము, అన్నద్వేషము, దాహము, శరీరము నందలి మంటలు, కృశత్వము మొదలగు రోగములు గుణపడును.

11. తాపహారి :

1. బియ్యము	100 గ్రాములు	5. పసుపు పొడి	కొద్దిగా
2. ఉద్దులు లేక పెసరబేడలు	100 గ్రాములు	6. ఉప్పు (15గ్రా)	చూచి వేయవలెను
3. హింగువ	2 గ్రాములు	7. పచ్చికొబ్బెర	సగం గిన్నె
4. అల్లము	25 గ్రాములు	8. నెయ్యి	వేయించుటకు సరిపడునంత

కడాయి యందు నెయ్యి వేసి కాగనీయవలయును. అందులోనికి పసుపుపొడి అర చెంచానుంచి ఒక చెంచా వరకు వేసిన పొగ వెడలుట ప్రారంభమగును. అప్పుడు అందులోనికి బియ్యము, ఉద్దులు లేక పెసరబేడలు ఏదో ఒకటి వేసి వేయించవలయును. దోరగా వేయించిన తర్వాత అన్నము తయారగుటకు కావలసినంత నీరు పోయవలయును. ఇందుకు టెంకాయ నీరు వాడిన చాల మంచిది. అర్థము ఉడికిన తర్వాత ఉప్పు, ఇంగువ మొదలగు వస్తువులను వేయవలయును. అల్లపురసము ఎక్కువ గాకుండా చూచుకొని కలుపవలయును. గంజివార్చకుండా అందులోనే ఇమురునట్లు చూచుకొనవలయును.

ఇది మంచి బలకారి. రుచికరము, కఫనాశకముగా నుండును. పుష్టిని, శరీరకాంతిని, ధాతువృద్ధిని కలిగించును.

12. దధ్యోదనము (దధ్యన్నము) తయారు చేయు విధానము :

అన్నము తయారించవలయును. మరియొక పాత్రయందు కావలసినంత పెరుగు వేసి యుంచుకొనవలయును. పెరుగునకు అల్లపు ముక్కలు, కొద్దిగా మిరియాల పొడి,

కొత్తిమెర, కరివేపాకు, కొద్దిగ మసాల పొడి, పచ్చికొబ్బెర, కొద్దిగ పసుపు, ఉప్పు వీనిని చట్నీవలె రుబ్బుకొనవలయును. అనంతరము తిరుగమోతకు నెయ్యి వేసికొని, దానికి కొద్దిగ జిలకర, ఆవాలు, వెల్లుల్లి, హింగువ వేసి దానికి పై చట్నీవలె తయారించిన దానిని వేసి అంతా కలిపి పెరుగునందువేసి కడపట అన్నమునకు ఇది అంతయు వేసి బాగుగా కలుప వలయును.

13. మరియొక విధానము :

ఒక కె.జి. సన్నబియ్యంతో అన్నము సిద్ధం చేయవలెను. అందులో బాగుగా కాచిన పాలు, పుల్లటి పెరుగు - ఒక కె.జి. వెన్న 8తులములు, కలపాలి. తరువాత తిరుగమోత పెట్టాలి. తిరుగమోతకు నెయ్యినే ఉపయోగించాలి. ఎండుమెరపకాయ తునకలు, ఆవాలు, ఉద్దుబేడలు, కొద్దిగ సెనగపప్పు, కొంచెము కరివేపాకు వెయ్యాలి. ఇవి వేసిన తిరగమోత పెట్టి అన్నము బాగుగా కలపాలి. తరువాత ఆ అన్నంలో మిరియాల పొడి, అల్లము తురుము వేయాలి. కొద్ది నీళ్ళలో ఇంగువ ముక్క వేసి బాగుగా కరిగాక, ఆ నీళ్ళు ఆ అన్నము మీద చిలుకరించి మళ్ళీ కలియబెట్టాలి.

ఇది వాతనాశకము. మంచి రుచికరముగ నుండి శరీరమునకు బలమునొసంగును. ఆకలిని బుట్టించును. వీర్యమును వృద్ధి చేయును.

14. నారికేళ పాయసము :

1. గిట్ట కొబ్బెర	ఒకటి	8. పచ్చకర్పూరము	5 గ్రాములు
2. ఆవుపాలు	1/2లీటరు	9. మిరియాలు	1 గ్రాము
3. ఆవునెయ్యి	50 గ్రాములు	10. కేసరి	10 కేసరములు
4. ఖండ చక్కెర	50 గ్రాములు	11. ఎండుద్రాక్ష	20 గ్రాములు
5. ఏలకులు	10 గ్రాములు	12. గోడంబి	20 గ్రాములు
6. లవంగాలు	5 గ్రాములు	13. నాగకేసరము	5 గ్రాములు
7. వేయించిన గసగసాలు	10 గ్రాములు	14. తేనె	50 గ్రాములు

కొబ్బెర గిట్టను చిన్నగ తురిమి పాలలో వేసి పక్వము గావించవలయును. మిగిలిన పదార్థములను చూర్ణము చేసికొని ఇందులో కలిపి దించుకొనవలయును. గోడంబిని ముక్కలుగా చేసి కలుపు కొనవలయును. ద్రాక్షను అలాగే కలుపవచ్చును. లేదా నేతిలో కొద్దిగా వేయించి కలిపిన బాగుండును. కొద్దిగ చల్లారిన తర్వాతనే తేనెను చేర్చవలయును.

ఇది శీతలము, స్నిగ్ధము, పుష్టిదాయకము, గురువు, మధురము, మంచి వీర్యవర్ధకముగా నుండును.

15. మాషాది మోదకము - సున్నిఉండలు :

1. ఉద్దుబేడలు	100 గ్రాములు	8. ద్రాక్ష	25 గ్రాములు
2. అశ్వగంధగడ్డం చూర్ణం	100 గ్రాములు	9. ఏలక్కులు	5 గ్రాములు
3. ఎండుకొబ్బెర	100 గ్రాములు	10. లవంగాలు	4 గ్రాములు
4. చక్కెర	500 గ్రాములు	11. జాజికాయ	5 గ్రాములు
5. నెయ్యి	100 గ్రాములు	12. జాపత్రి	5 గ్రాములు
6. పిస్తా పప్పు	25 గ్రాములు	13. కేసరి	1/8 నుంచి 1 గ్రా
7. బాదామి పప్పు	25 గ్రాములు		

ఉద్దు బేడలను పాల యందు నానవేసి, పై పొట్టును తీసివేయవలయును. అశ్వగంధ వేరును పాలయందు (1:4) వేసి, పాలు ఇగిరి పోవువరకు ఉడికించి, ఎండిన తర్వాత చూర్ణము చేసుకొనవలయును (ఆయుర్వేద షాపులందు అశ్వగంధచూర్ణము లభించును) ఈ రెండింటి (ఉద్దు+అశ్వగంధ) పాలతో మెత్తగ రుబ్బుకొన్న తర్వాత, నేతియందు కణకణ అగువరకు దోర ఎరుపుగా వేయించ వలయును. చక్కెరను పాకము చేసి అందులోనికి పై చూర్ణమును వేయవలయును. మిగిలిన వానిని చూర్ణము చేసిగాని, ముక్కలుగా చేసి గాని వేయవలయును. కేసరిని నేతిలో వేయించి చూర్ణము చేసి వేయవలయును. అనంతరము లడ్డుల వలె చిన్న (ముద్దలు) మోదకములు కట్టవలయును.

ఇది వీర్యవృద్ధి కరము. ధాతువులకు పుష్టి నొసంగును. రక్తమును వృద్ధి చేయును. ఇంద్రియములకు సంతృప్తిని కలిగించును.

16. ఒక పౌష్టిక భోజనము :

బంగాళదుంపను (ఉర్లగడ్డ) ఉడికించి తొక్క ఒలవవలయును. పొయ్యి మీద పాత్రను ఉంచి, దానిలో కావలసినన్ని పాలుపోసి, కాగుచుండగా బంగాళదుంప ముక్కలను వేసి బాగుగా కలిపినచో గట్టి పాయసము వలె అగును. దించునపుడు పచ్చికొబ్బెర తురుము, కొత్తిమెర, మిరియాల పొడి, ఉప్పు, అల్లము ముక్కలు వీనిని చేర్చి క్రిందకు దించవలయును. దీనిని అన్నము, రొట్టె, చపాతి, బ్రెడ్డు మొదలగు వానితో పాటు తిన్న ఉత్తమ భోజనమగును. దీనిని దేనితోనూ కలుపకనే కూడ తినవచ్చును.

బంగాళదుంప వలెనే గెనుసుగడ్డ, బూడిదగుమ్మడికాయ, ఆపిలు పండ్లను ఉపయోగించవచ్చును.

17. మరియొక ఉపాహారము :

ఉల్లిపాయలను తరుగుకొని నెయ్యి లేక నూనెలో ఎర్రగా అగు వరకు వేయించవలయును. దానిలో టొమోటా పండును కోసివేయవలయును. ఉడుకుతుండగానే కొంచెము పచ్చికొబ్బెర, మిరియాల పొడి, అల్లము ముక్కలు, కొత్తిమెర, ఉప్పు వేసి కలిపి దించి ఉంచుకొనవలయును.

దీనిని పై దానివలనే తినవచ్చును. మంచి పుష్టికరమైనది.

18. ఒక నవీన ఉపాహారము :

1. క్యారెట్టు లేక దోసకాయ లేక ముల్లంగి 100 గ్రాములు
2. ఆపిల్ పండు ఒకటి
3. నారింజ పండు ఒకటి
4. పచ్చికొబ్బెర 1/4 చిప్ప
5. మిరియాల పొడి 10 గ్రాములు
6. తేనె టేబుల్ స్పూన్లు 2

క్యారెట్టుపై నున్న తొక్కను తీసివేయవలయును. పండును ఒలిచి యుంచుకొనవలయును. తరువాత మొదటి నాలుగు వస్తువులను ప్రత్యేకముగా

తురుము కొనవలయును. అన్నింటిని కలుపునపుడు మిరియాల పొడి, తేనెను చేర్చవలయును.

ఇది మిక్కిలి బలకారకము, తృప్తికారకము, రక్తవృద్ధికరము అయి యున్నది. మంచి ఉపాహారముగా నుపయోగించవచ్చును.

19. క్రొత్త రకం చపాతి :

గోధుమ పిండిని చపాతికి తడుపునపుడు నీటికి బదులుగా టమోటా రసమును పోసి తడుపుచూ పైన కరివేపాకు పొడిని కొంచెముగా కలుపుకొనవలయును. దీనివలన పుష్టికరములగు చపాతీలు తయారగును. లేదా చపాతీని కాల్చునపుడు ఈ పొడిని పలుచగా చల్లి, సగానికి మడిచి. కాల్చితే కూడ మంచి చపాతీ అవుతుంది.

20. కరివేపాకు పొడి :

1. ఎండిన లేక నేతితో వేయించిన కరివేపాకు పొడి 35 గ్రాములు

2. జీలకర్ర	10 గ్రాములు	5. సైంధవ లవణము	10 గ్రాములు
3. మిరియాలు	10 గ్రాములు	6. లవంగాలు	5 గ్రాములు
4. ధనియాలు	10 గ్రాములు		

అన్నింటిని ప్రత్యేకముగా పొడిచేసి తరువాత కొంచెము నెయ్యి వేసి దంచుకోవలయును.

భోజనమున పచ్చడి పొడిలాగా ఉపయోగించవచ్చును. ఇది మంచి కఫనాశకము, రుచికారకము, వాయువును స్వచ్ఛముగా చేయును. జీర్ణశక్తిని పెంచును.

21. టమోటా రసము :

టమోటా రసములో కొంచెము మిరియాల పొడి స్వల్పముగా అల్లపు రసము, కొంచెము నిమ్మరసము చేర్చుకొని, కాఫీ, టీలకు బదులుగ ఉపయోగించవచ్చును. దేహమునకు కాంతిని, బలమును తెచ్చుటకు తోడ్పడును.

దేహము నీరసించిన సమయాన మందుల జతకు బలకరమైన సాత్త్విక ఆహారముగా తోడ్పడును. దేహమునకు అతిశీఘ్రముగా చైతన్యమును కలిగించుట అవసరమగును.

అందుకు అనుకూలమగు రీతిలో కొన్ని పదార్థములను తయారుచేసికొనుట వివరించబడినది. వీనిని రోగులే కాక, మిగతావారు కూడ నిత్యము తయారు చేసికొని ఉపయోగించవచ్చును. ఇక్కడ ఇవ్వబడిన సరుకుల ప్రమాణములో వ్యక్తిగత రుచికి తగినట్టుగా స్వల్ప మార్పులను చేసికొనవచ్చును. కాని ఎక్కువ కారము మసాలాలు వంటివి చేర్చకుండా జాగ్రత్తవహించవలయును. (అచ్యుత సంహిత నుంచి)

శ్లో॥ **ఓం సహనావవతు । సహనౌ భునక్తు । సహవీర్యం**
కరవావహై । తేజస్వినావధీతమస్తు। మావిద్విషావహై ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః



"Imitation is Human Creation is Divine"

అనుకరణ మానవత్వం. సృష్టించుట దివ్యత్వము.

కృత్రిమమైనటువంటి అనుకరణ బలహీనులను గావిస్తున్నది.

నీకూ ఒక హృదయమున్నది. రెండు కన్నులున్నవి.

ఆత్మ ఉన్నది. జీవితము ఉన్నది. నీకూ ఒక ఆశ ఉన్నది.

నీ కన్నులతోచూచి, నీ హృదయముతో అనుభవించి,

నీ ఆనందము కోసము ప్రాకులాడాలి కాని;

పరుల కన్నులతో చూడటం, పరుల హృదయంతో

యోచించుకోవటము, పరుల భావములను అనుసరించటము

ఇది కేవలము బలహీనత యొక్క లక్షణము.

- బాబా.

మూడవ అధ్యాయము

తాంబూలము

తాంబూలము మొదట మలేషియా నుండి భారతదేశమునకు క్రీ.శ. మొదటి శతాబ్దములో దిగుమతి అయిన దాఖలాలున్నవి. ఆగ్నేయాసియా దేశాలలో గ్రీకు, చైనాలతో, రంగూన్,సింగపూర్, జావా, బోర్నియో వీని దరిదాపు దీవులలో తాంబూల సేవనము వ్యాప్తిలో నున్నది.

తాంబూలమును వివాహాది శుభకార్యాలలో వాడుట మనదేశపు టాచారము. పెళ్ళి కుమార్తె నిశ్చయమైన పిదప వధూవరుల తల్లిదండ్రులు ఒకరికొకరు తాంబూలాలను ఇచ్చిపుచ్చుకొందురు. దీనినే వివాహ నిశ్చయమని, 'తాంబూలాలు పుచ్చుకోవడమని' , 'ఆకు-వక్క శాస్త్రమని' అంటారు. అయితే కొన్ని కులాలలో ప్రత్యేకముగా ఆకుల సంఖ్య, వక్కల సంఖ్య ఇంతింత ఉండవలెననే నియమమున్నది. గ్రామాలలో రెడ్డి, కరణము, గొంచిగాడు, వడ్రంగి, కమ్మరి, కుమ్మరి మొదలగు ఆయగాండ్లకు ప్రత్యేకముగా తాంబూలమును పంచుటతో పాటు ఆగ్రామములో నున్న అన్ని దేవాలయాలకు తాంబూలమును పంచు ఆచారమున్నది.

వివాహాలలోనే కాక తక్కిన శుభకార్యాలలోను, వ్రతాలు, నోములు చేసికొను సందర్భాలలోను ఆహూతులయిన బంధుమిత్రులకు తాంబూల మివ్వడము ఆచారము. తాంబూలాల పంపకముతో తంతు పరిసమాప్త మయినదని అర్థము.

శ్లో॥ **తాంబూలస్య గుణాః సంతి సఖే శతసహస్రశహః ।**
ఏకశ్చాపి మహాన్ దోషః యస్సదా వాగ్రి సజవనమ్ ॥

మిత్రుడా! తాంబూలమందు నూరార్లు - వెయ్యార్లు గుణములున్నవి. కాని అందు దానిని (తాంబూలమును) చేతికి ఇచ్చిన వెంటనే ఇక మీరు వెళ్ళవచ్చును అను సూచన కనుపించును. ఇది చాల దోసముగా యగునది.

ప్రయాణ సమయాలలో పొలిమేర దగ్గర, ఏరు దాటునపుడు గంగమ్మతల్లికి తాంబూలము నుంచు ఒక సంప్రదాయము. చివరకు శవాన్ని మోసుకొని పోవునపుడు కూడ ఆకు వక్కలు వేయుట ఆచారము.

వెచ్చదనం మైనాన్ని కరిగించినట్లే సభ్యతా సంస్కారాలు ఎదుటివారి మనసులను కరిగిస్తాయి

సుమిత్రా దేశములో భార్యా భర్తలు విడిపోదలచినప్పుడు భర్త తనభార్య చేతికి మూడు వక్కల నిచ్చి "ఇకముందు నీవు ఈ లోకమునందు ముందు జన్మలోను నాకు చెల్లివి" అని చెప్పును. భార్య కూడ భర్తను వదలివేయ దలచిన 'మూడు వక్కలు ఇమ్ము' అనిచెప్పును. ఇంతటితో విడాకులు పొందినట్లగును.

జావాదేశములో తాంబూలమును పెట్టుకొను కరండములు (పెట్టెలు) వెండి, బంగారులతో తయారు చేయించుకొందురు. కొందరు వానికి నవరత్నములను కూడ ఉపయోగింతురు. ఈ కరండములను వారు మూలధనముగా భావిస్తారు.

బోర్నియోలో కూడ తాంబూల వినియోగము ఎక్కువే. ఇక్కడ నిశ్చితార్థము, వివాహాలలో తాంబూలము ముఖ్య పాత్ర వహించును. వారు తాంబూలము నెక్కువగా వినియోగించువాడే మంచి కావలివాడు (Watch Man) అని నమ్ముతారు.

సెలబిస్ దేశములో సామాజిక జీవనములో తాంబూల వినియోగము చాల ఎక్కువ. వరుడు పంపిన తాంబూలమును కన్య స్వీకరించనిచో ఆ ప్రణయమంతటితో తెగిపోయినట్లే భావిస్తారు. అక్కడి జన ప్రియ గేయాలలో కూడ తాంబూలము ప్రత్యేక స్థానము నాక్రమించుకొన్నది.

ఫిలిప్పైన్స్‌లో తాంబూలాన్ని గౌరవానికి చిహ్నముగా భావిస్తారు. ఈ విషయము అక్కడి అన్నిరకాల జనులకు అన్వయిస్తుంది.

దక్షిణ చైనావాసులు తాంబూలము బౌద్ధమతముతో పాటు తమ దేశం చేరినదని భావిస్తారు. క్రీ.శ. 7వ శతాబ్దిలో రచింపబడిన ల్యూ- ము - చిహ్ అనువాని చరిత్రలో ఈ విషయం కనుపించును.

పూర్వము భారతదేశములో తాంబూలములను రాజులు భోగవస్తువుగా పరిగణించెడివారు. ఎప్పుడు కావలసిన అప్పుడు తాంబూలమును అందించుటకు వారు నమ్మకమైన సేవకులను ఉంచుకొను వారను దానికి దాఖలాలున్నవి. వారిని *'తాంబూల కరండ వాహిని'* అనేవారు. మన కావ్యాలలో చరిత్రలో కూడ ఇందుకు ప్రమాణము లున్నవి. ఉత్తర ఆర్కాటు జిల్లా పడవూరు పాలేగాడు ఆంగ్లేయులకు లొంగలేదట. అతనిని యుద్ధములో జయించుటకు వీలు కాలేదు. చివరకు కుతంత్రముతో తాంబూలము నిచ్చువానికి లంచమిచ్చి, లోబరచుకొని తాంబూలములో విషమును కలిపి ఇచ్చి అతనిని చంపినారట.

శ్రీకృష్ణ దేవరాయల ఆస్థానకవి అల్లసాని పెద్దన కావ్యము వ్రాయుటకు కావలసిన ప్రత్యేక సౌకర్యములలో తాంబూల కరండవాహినిని కూడ చేర్చినాడు.

ఆగమ శాస్త్రములో కూడ తాంబూలమునకు ప్రాధాన్యమివ్వబడినది. కలశ ప్రతిష్ఠాపనము, అష్ట దిగ్బంధనము, నవసంధి ప్రవరణము, ధ్వజారోహణము, సహస్ర శంఖాభిషేకము, బ్రహ్మోత్సవాది సందర్భాలలో తాంబూల మనివార్యము.

ఇక తాంబూల వినియోగము లేని తాంత్రికాచరణ లేదనే చెప్పవచ్చును. లలితా సహస్రనామములో లలితా పరాదేవత 'తాంబూల పూరిత ముఖి'గా వర్ణింపబడినది. కొన్ని తాంత్రిక కర్మలను తాంబూల సేవనము చేసిగాని చేయుటకు వీలులేదు.

దేవీ దేవతలకు నైవేద్యానంతరము తాంబూల సమర్పణము కూడ కలదు. ఇందుకు కొంతభూమి ఆకు తోటలు, వక్క తోటలు దేవుని పేర ఉంచినట్లు అనేక శాసనముల ద్వారా రూఢి అయినది. విజయ నగర సామ్రాజ్య కాలములో దేవునికి **'తాంబూల భోగము'** అనే ప్రత్యేక సేవ చేసెడి వారట. దీనిని పురస్కరించుకొని ప్రత్యేక ఉత్సవాలు ఏర్పాటు గావించినారట. మధ్యాజాములో నైవేద్యాలు ముగిసిన తర్వాత శయనోత్సవానికి ముందు తాంబూలమును అడ్డపాలకిలో నుంచుకొని శయ్యా గృహానికి మేళ తాళాలతో తీసికొనుపోవు సంప్రదాయ మీ నాటికి కొన్ని దేవాలయాలలో ఉంది. అటులనే దేవాలయానికి సంబంధించిన అర్చకులకు, తోటమాలికి, దేవునికి మాలలు తయారు చేయువారికి, కావలి వారికి, దేవాలయమును శుభ్రపరచు సేవకులకు, వాద్యగాండ్రకు, నర్తకులకు, గాయకులకు ఇన్ని ఆకులు, ఇన్ని వక్కలు చెందవలయునని తెలుపు శాసనములు కూడ ఉన్నవి.

1942 సం॥ చోప్రా కమిటి తాంబూలమును గురించి చర్చించింది. వక్కలో అరికోలిన్ అను ఆల్కలాయిడ్ సత్వమున్నదని, ఇది నరములను ఉద్రేకింప చేయు శక్తి ఉన్నదనియు తెలిపినది. తమలపాకులో అడగి ఉన్న సువాసన చెంచల తైలము (Essential Oil)నకు ఇంచుమించు పై గుణమే ఉన్నది. సున్నమును సేవించుటచే ఈ పై సత్వములు అనగా అరికోలిన్, చెంచల తైలం విడుదలగును. దీనిచే శరీరము ఒక విధమైన (Stimulation) ఉద్దీపమును పొందును. దీనిచే మానసిక క్రియ కొంచెము తీక్ష్ణమగును. ఇందువలననే తాంబూల చర్వణమును గురించి ప్రతి కామ శాస్త్రములోను వర్ణించుట జరిగినది. పద్మశ్రీ అను బౌద్ధయతి కామ శాస్త్రములకు దివ్వె వంటిదైన 'నాగర సర్వస్వమ'ను గ్రంథములో వెల్లడించిన తాంబూల సంకేతములను గురించి కొంత చూతము.

ప్రేయసీ ప్రియులు, ఆలుమగలు తమ మనోభావాలను మాటల ద్వారా గాక తాంబూల సంకేతాల ద్వారా వెల్లడించి, తమ నెచ్చెలి యొక్క కూటమిలో మిక్కిలి ఆనందించేవారు.

రాత్రి భోజనానంతరం పతి ఎవరితోనో మాట్లాడుతూ కాలహరణం చేయుచున్నచో అట్టి వారిని ఆహ్వానించడానికి భార్య లేక ప్రియురాలు తాంబూలం పంపును. ఇట్లు పంపు తాంబూల నిర్మాణం విచిత్రంగా భావస్ఫోరకంగా - ఏదో ఒక సంకేతార్థాన్ని సూచిస్తున్నట్లుంది. తమలపాకులను చుట్టగా చుట్టుటలోని వైవిధ్యాన్ని అనుసరించి ఈ తాంబూల సంకేతాలు ఏర్పడినాయి. ఇవి ప్రధానంగా ఐదు రకాలు. 1. కౌశలము, 2. అంకుశము, 3. కందర్పము, 4. పర్యంకము, 5. చతురస్రము. ఈ ఐదింటిని ఐదురకాలైన భావాలకు సంకేతాలుగా ఉపయోగించేవారు.

1. కౌశలము :

మిక్కిలి నేర్పుగా చుట్టబడినదీ తాంబూలము. తమలపాకుల యీనెలు తీసివేయటంలోను, వానికి సున్నం రాయటం లోను, వక్కలు మున్నగువానిని సమముగా (ఆకారానికి రుచికి సరిపడునట్లు) ఉంచుటలోను ఈ నేర్పు వ్యక్తమగును. ఇట్టి కౌశల తాంబూలము 'నాకు నీయందు ప్రేమ ఎక్కువ' అనడానికి సంకేతంగా ఉపయోగింపబడును.

2. అంకుశము :

'అంకుశము'వంటి ఆకృతిని కలిగి ఉండునది. ఈ తాంబూలము 'ప్రియాహ్వానము' నకు సంకేతముగా నాగరికులు దీనిని వినియోగించుదురు. ఇట్టి తాంబూలము పంపబడినప్పుడా తాంబూలమును పంపిన వారు తమకు సాదరముగా ప్రేమతో ఆహ్వానించుచున్నారని గ్రహించవలెను.

3. కందర్పము :

పేరులోనే యున్నది - మన్మథుని నామము. తమల పాకులకు సున్నమురాసి, యీనెలు తీసి, వక్కలు మొదలగువానిని వానియందుంచి, మూడు కోణములు వచ్చునట్లు చుట్టినచో దానిని కందర్ప మందురు. ఈ కోణములు వచ్చుటకు తమలపాకుల చివళ్ళు మిక్కిలి సాయపడును. 'నేను మన్మథునిచే పీడింపబడుచున్నాను' అనుటకీ తాంబూలము సంకేతము.

చిరకాలానికి ఇంటికి వచ్చిన భర్త రాత్రి భోజనానంతరము పెడకటిల్లు చేరక తన ప్రయాణాది విషయాలు తలిదండ్రులతో మాట్లాడుతూ కాలహరణము గావించు చుండగా, ఎప్పుడతని కౌగిలి చేరుదునా అని తహ తహపడు భార్య ఈ తాంబూలమును పంపి అతనిని హెచ్చరించును. విషయమును గ్రహించిన అతడానందించును.

4. పర్యంకము :

పర్యంకమనగా మంచము. తమలపాకులను చక్కగా మడిచి మంచము యొక్క ఆకృతిలో నిర్మించిన తాంబూలమును పర్యంకమందురు. తాంబూలానికి ఇటువంటి ఆకృతిని కలిగించుటకు లవంగాల నుపయోగింతురు. తమలపాకులను చక్కగా బల్లపరుపుగా దీర్ఘ చతురస్రముగా మడిచి, వానిమీద చతురస్రముగా కత్తిరించిన లేత తుమలపాకును పరచి దానికి నాలుగు వైపుల నాలుగు లవంగాలను గ్రుచ్చవలెను. అప్పుడు దానికి మంచము యొక్క పైభాగం వంటి ఆకారం ఏర్పడును. పరువబడిన లేత తమలపాకు మంచం మీద దుప్పటి వలె భాసించును. ఇక మంచము ఆకారమునకు కూడ లవంగాలనే వినియోగించ వలెను. ఈ పర్యంక తాంబూలాన్ని నాగరజనం సంయోగాభిలాషను వ్యక్తము చేయుటకు సంకేతముగా ఉపయోగింతురు.

చతురస్రము :

తమల పాకును నాలుగు కోణములు వచ్చునట్లు చుట్టుట చతురస్రము. అట్లుకోణాలు వచ్చుటకు తమల పాకులను నాలుగింటిని చివరలు వేరు వేరుగా కనబడునట్లుపరచి వానిని చక్కగా మడచవలెను. ఈ తాంబూల నిర్మాణానికి కూడ లవంగములు తోడ్పడును.

ఈ చతురస్ర తాంబూలము 'నీవు నేను కలియుటకిది ఎంతమాత్రమూ తగిన సమయం కాద'ని చెప్పుటకు సంకేతము. ప్రేయసీప్రియులకు తగిన సమయము కాదని ఈ చతురస్రతాంబూలము సూచించును.

ఈ చతురస్ర తాంబూలమే వక్కలు లేకుండ పంపబడినచో 'నాకు నీయందు ప్రేమలేదు' అనడానికి సంకేతము. దీనికే ఏలకులు ఎక్కువగా వేసి పంపినచో నాకు నీయందు ప్రేమ ఉన్నది, కాని మన కలయికకిది తగిన సమయము కాదు' అన్న విషయానికి సంకేతము.

తాంబూల సంకేతాలలో ప్రధానమైన భేదాలు ఈ ఐదుమాత్రమే అయినప్పటికి ఇంకాకొన్ని అవాంతర భేదాలు కూడ ఉన్నవి.

తమలపాకులను రెంటిని తెచ్చి వానిని ఎడమొగము పెడమొగముగా తలక్రిందులు చేసి చుట్టి, ఆచుట్ట ఊడిపోకుండ నల్లటి దారమును మెలిపెట్టి పంపిన అది వియోగ సూచకము.

తమల పాకులను ఒకదాని ముఖము (పైభాగము) వేరొక దానిముఖముతో అంటియుండునట్లు పరచి ఎఱ్ఱదారముతో చుట్టి పంపుట సంయోగమునకు సంకేతము.

పైవిధముగ మధ్యకు చీల్చిన తమలపాకులనే మిక్కిలి సన్నని ఎఱ్ఱదారముతో కుట్టి చుట్ట చుట్టి పంపుట - ‘ నాప్రాణములు పోవుచున్నవి. ఒకసారి వచ్చి నీవు నన్ను కలిసిన నిలుచునేమో’ అనుటకు సంకేతముగా చెప్పబడినది.

తమల పాకును ముక్కలు ముక్కలుగా చించి ఆముక్కలను మరల సరిచేసి, పూర్వపు ఆకారము వచ్చునట్లు వేరొక ఆకుమీద పరచి వాని యందు పోకలను ఉంచి, వాని మధ్య నిండుగా కుంకుమపువ్వుపెట్టి చుట్టచుట్టి ఆచుట్టపై సువాసనలు చిందు మంచి గంధము లేక గంధము వాసనగల అత్తరు పూసి పంపుట - నాకు నీమీద వర్ణింపనలవి కాని ప్రేమ ఉన్నదని చెప్పుటకు సంకేతము.

ఈ సంకేతాలకు ధనికులు, బీదవారు అనుప్రసక్తి లేదు - రాదు. సాధారణ గృహస్థులైన ఆలుమగలు కూడ ఈ సంకేతార్థాలను గుర్తించినవారై ఉపయోగించుకొనిన మానసికానందము ననుభవించగలరు.

- నాగర సర్వస్వం నుండి.

ఇక తాంబూలమునకు కావలసిన వస్తువులను గురించి ఆలోచించిన అవి ప్రధానముగ ఆకులు, పోకలు (వక్కలు), సున్నము. తమలపాకులందు అనేకరకము లున్నవి. అందు 11వ శతాబ్దిలో నాల్గవ విక్రమాదిత్యుని శాసనము ప్రకాగము ఎక్కువట్టిగె, పళె, కెరె అని మూడురకములు ప్రసిద్ధి చెందినవి. అక్బరు చక్రవర్తి కాలములో బిల్‌హరి, కాకేర్, జైస్టార్, కపూర్, కపూర్ కాంత్, బంగ్లా మున్నగు రకాల గూర్చి ‘ఆయని అక్బరీ’ లో ప్రస్తావన ఉన్నది. ఇందు మొదటి రకము మంచిదనియు నాలుక మృదుత్వమును

పాడుచేయదనియు చెప్పబడినది. రెండవరకము నరము, నారు, నాలుకను మందము చేయును. మూడవ రకము విశేషముగా కల్తీకలది. నాల్గవ రకములో నారు భాగము ఎక్కువ. ఐదవ రకము చాలాకారముగా కర్పూరపు వాసన కలిగి ఉండును. ఆరవరకము దప్పముగాను తీక్ష్ణముగాను ఉండును.

తాంబూల మంజరిలో అనేకరకాల విషయాలు తెలుపబడినవి. దేశాలు,ప్రదేశాలు, గ్రామాలు, మారిన కొలదీ తమల పాకులలో మార్పులుండును. ఆయాప్రాంతాలనీరు, వాతావరణము, మన్ను-వీనిని బట్టి తమలపాకు రుచి, వాసన, ఆకారాలలో మార్పు సహజమే. స్త్రీవాట, ఆమ్లపాట, సప్తని, గుహగర, ఆమ్లరసా, పటుకలి, వసని ఇట్లు అనేకరకముల తమలపాకులు ఆనాడు ప్రచారములో ఉండినవి. వీనిలో ఒక్కొక్క రకానికి కొన్ని ప్రత్యేక గుణములు, కొన్ని సామాన్య గుణములు ఉండును. కొన్ని మృదు, మధురములుగా ఉండును. కొన్నికారము, పులుపు, చేదు, తీక్ష్ణము మొ॥గుణములను కలిగియుండును. కొన్ని జీర్ణకారులు మరికొన్ని కఫహారులు. ఈ తమలపాకుల రంగులలో కూడ తేడా ఉండును. కొన్నిలేత పసుపురంగును కలిగి ఉండగా మరికొన్ని ముదురు పసుపురంగు కలిగి ఉండును. కొన్ని ఆకులు మందముగాను, పెళుసుగాను మరికొన్ని పలుచగాను ఉండును. కొన్ని ఆకులు కర్పూరపు వాసనను కలిగి ఉంటాయి. కొన్ని పిత్తాన్ని కలిగించగా కొన్ని హరించును. మహౌవా రకము తమలపాకు చాల ప్రసిద్ధిగలది.

వంగదేశోద్భవం పర్ణం పరం కటురసం పరం,
పాచనం పిత్తజనక ముష్ణం కఫహారం స్మృతం ॥ (భా.ప్ర.183)

"మరియు పాచనశక్తిగలది, పిత్తకరము, ఉష్ణము, కఫహరము. బెంగాలు వందలి ఆకులు మంచి కారము కలిగి దళసరిగ నుండును. ఇవి తీవ్రగుణములు కలిగి యుండును. దీనిని కారపు ఆకందురు. ఇట్లు తమలపాకులు అనేకరకములు.

వక్క:

పూనం గు రు హిమం రూక్షం కషాయ కఫపిత్తముత్,
మోహనం దీపనం రుచ్యం ఆస్య వైరస్య నాశనమ్ ॥

వక్క గురుగుణము కలది. శీతవీర్యము, రూక్ష, కషాయ కఫ, పిత్తనాశక, మోహమును కలిగించును. దీపకము, రుచికరము, ముఖపువిరసతను పోగొట్టునటువంటిదిగా ఉంటూ, నోటి దుర్వాసనను పోగొట్టునదిగా ఉన్నది. వక్కలందు అనేక రకాలున్నవి. ఒకమారు నేను శివమొగ్గ నగరము నందు (కర్నాటక) ప్రసిద్ధి చెందిన ఒకవక్కల వ్యాపారి అంగడిలో దాదాపు 21 రకాల వక్కలను చూచి, అన్నిశాంపిల్సుగా తీసికొని వచ్చినాను. వక్కను ఉడక బెట్టి తయారు చేసినది ఒకరకము. ఉడక పెట్టక పచ్చి వక్కనే కూడ వాడుటయున్నది. వీనిలో కేచరి రకము తీపి, వగరు, చేదు రుచులు కలిగియుండును. నైలువతి అను క్రొత్తపేట రకము వక్క త్రిదోషహారి, మలవిసర్జనకారి, గోంట - చేదు. కొంకణ ప్రాంతములో చేలి రకము సుగంధము కలిగియుండి శ్లేష్మమును హరించును.

శ్లో॥ ఖదిరం కఫపిత్తఘ్నః చూర్ణం వాత బలాసజిత్
సంయోగతస్త్రీ దోషఘ్నః సౌమనస్యం కరోతిచ .

కాచు కఫపిత్తనాశక. సున్నము కఫ పిత్తనాశక వీటిసంయోగము త్రిదోషనాశకము.

సున్నము :

ఇది ప్రధానముగా సున్నపు రాతిని కాల్చి తయారు చేయునది, మొక్కల నుండి తయారు చేయునది, గవ్వ చిప్పలు, ముత్యములు మొదలగు ప్రాణుల నుండి తయారు చేసినది - అనిమూడు రకములు. సున్నపు రాళ్ళను కాల్చి తయారు చేయుసున్నము దాదాపు భారతదేశములోని అనేకప్రదేశాలలో విస్తారముగ లభిస్తుంది. సముద్రతీర ప్రాంతాలలో ఈ సున్నపురాయి లభించదు కాబట్టి గవ్వ చిప్పలను, వంకలను కాల్చి సున్నము తయారు చేయుదురు. ఇక అర్జున (తెల్లమద్ది), జిల్లేడు, కుటజ (కొడిశపాలచెట్టు) కానుగ మొదలగు చెట్లనుంచి సున్నమును తయారు చేయుదురనిశాస్త్రములో చెప్పబడి ఉన్నది. కాని అది ఈనాడు ఎక్కడను ఉపయోగములో కానరాదు. రాళ్ళనుకాల్చి తయారు చేసిన సున్నము చాల తీక్ష్ణముగా ఉండును. గవ్వసున్నము మృదువుగా ఉండి తీక్షత తక్కువగా ఉండును. వైదికులు గవ్వసున్నము జంతు సంబంధి కావున ఉపయోగించరు. నేడు సున్నానికి రోజాలాంటి రంగులు వేసి కలిపి గాజు సీసాలలోను ప్లాస్టిక్ సీసాలలోను వేసి అమ్మేట చూచుచునే ఉన్నాము.

తాంబూలం లైంగిక శక్తిని, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

తాంబూలమునకు వస్తువులు	తాంబూల మంజరి	[illegible]	[illegible]
1. తమల పాకులు	✓	✓	✓
2. వక్కలు	✓	✓	✓
3. సున్నము	✓	✓	-
4. కాచు	✓	✓	✓
5. కర్పూరము	✓	-	✓
6. ఏలకులు	✓	✓	✓
7. లవంగాలు	✓	✓	✓
8. జాజికాయ	✓	✓	✓
9. దాల్చిన్ని	-	✓	✓
10. కస్తూరి	-	✓	✓
11. తోక మెరియాలు	-	-	✓
12. 'ముర' మాంసం	-	-	-
13. నఖ	-	-	-
14. అంకోల	✓	✓	-
15. జాపత్రి	✓	✓	-
16. బాదామి	-	✓	-
17. కేసరి	-	✓	-
18. కొబ్బెర	-	-	✓
మొత్తం వస్తువులు 18	9	13	10

ఈనాడునాగరిక సమాజము నందు తాంబూల సేవన తగ్గినది. ప్రత్యేక సందర్భాలలో అనగా వివాహాది సమారంభాలలో పాన్ బిడా వేసుకొనుట యున్నది. కాని భోజనానంతరము వృద్ధి పొందు కఫమును దూరము చేసి తిన్న అన్నము బాగుగా జీర్ణమగుటకు తాంబూలమును సేవించనేవలయును అను సంస్కృతి అడుగంటు చున్నది. దీనిని పునరుద్ధరించుట ఆరోగ్యరీత్యామంచిది. ప్రొద్దున భోజనానంతరము రాత్రిభోజనానంతరము - రోజూ రెండుపూటలు సేవించుట అలవాటు చేసుకొనుట ఉత్తమము.

తాంబూల గుణములు :

శ్లో॥ తామ్బూలం కటుతిక్తముష్ణ మధురం క్షారం కషాయాన్వితమ్
వాతఘ్నం క్రిమినాశనం కఫహరం దుర్గన్ధ నిర్ణాశనమ్
వక్త్రస్యాభరణం విశుద్ధికరణం కామాగ్ని సన్దీపనమ్
తామ్బూలస్య సఖేత్రయోదశగుణాః స్వర్గేపితేదుర్లభాః (బృహత్ సంహిత)

తాంబూలము కారము, చేదు, తీపు, కషాయ అనురసములు కలదిగను, ఉష్ణముగను క్షారయుక్తముగను, వాతమును బోచేయునదిగను, ఉదరములోని పురుగులను నాశనము చేయునదిగను, కఫహరముగను, నోటిదుర్గంధమును పోగొట్టునదిగను, శోకమును పోగొట్టి ముఖమునకు అలంకారమును నొసంగునదిగను, నోటిని శుద్ధముచేయునదిగను, కామోద్దీపకముగను ఉండును. తాంబూలమునందుగల ఈపదుమూడు గుణములు స్వర్గమునందు గూడ దుర్లభములు అని చెప్పబడియున్నది. మరియూ

శ్లో॥ తామ్బూల ముక్తం తీక్ష్ణోష్ణం రోచనం తువరం సరమ్
తిక్తం క్షారోషణం కామర్తపిత్తకరం లఘు,

శ్లో॥ వశ్యం శేష్మాస్య దౌర్గన్ధ్యమల వాత శ్రమాపహమ్,
ముఖ వైశద్య సౌగన్ధ్య కాన్తి సౌష్ఠవ కారకమ్.

శ్లో॥ హనుదంతమలధ్వంసి జిహ్వేన్ద్రియ విశోధనమ్,
ముఖప్రసేకశమనం గలామయ వినాశనమ్. (యో.ర)

తాంబూలము తీక్ష్ణముగను, ఉష్ణముగను, రుచికరముగను, వగరుగను, శ్లేష్మము వ్యాపించునదిగను, చేదుగను, క్షారయుక్తముగను, కారముగను, రక్తపిత్తమును వృద్ధిచేయునదిగను, లఘుగుణముకలదిగను, కామమును కలిగించునదిగను, వశీకరణ శక్తి కలదిగను, కఫము, ముఖదౌర్గన్ధ్యము, మాలిన్యము, వాతము, బడలిక పీడను పోగొట్టునదిగను, కంఠరోగములను హరించునదిగను ఉండును. ఇన్నిగుణములు కలదిగాన తాంబూలము అష్టభోగాలలో ఒకటయినది.

శ్లో॥ సుగంధ వనితా వస్త్రం గీత తాంబూల భోజనమ్
శయ్యా చ కుసుమం చైవ భోగాష్టక ముదాహృతమ్.
(17వ శతమాన - నాగాభట్టు - కాయస్థధర్మ ప్రదీప)

శ్లో॥ పూగాధికం ప్రభాతే స్యాన్మ ధ్యాహ్నే ఖదిరాధికమ్,
చూర్ణాధికం నిశాయాంతు తామ్బూలం భక్షయే త్సదా.

తాంబూలము వేసికొనునప్పుడు ప్రాతః కాలమున వక్క అధికముగను, మధ్యాహ్నమునందు సున్న (కాచు) మెక్కువగను, రాత్రులయందు ఆకులెక్కువగను నుండునట్లు తాంబూల చర్వణము చేయవలయును.

ఎందుకన రాత్రి రంగు ఎక్కువయినా తప్పులేదు. రాత్రి సువాసన కావలయును. పగలు రంగు ఎక్కువైన అనాగరిక లక్షణముగా భావిస్తారని ఇలాచెప్పబడి ఉన్నది.

శ్లో॥ ఆయురగ్రే యశోమూలే లక్ష్మీర్మధ్యే వ్యవస్థితా ।
తస్మాదగ్రం తథామూలం మధ్యపర్ణస్య వర్జయేత్. 189

శ్లో॥ పర్ణమూలే భవేద్వ్యాధిః పర్ణాగ్రే పాపసంభవః,
పర్ణమధ్యం హరత్యాయుః శిరా బుద్ధివినాశినీ ॥ (భా. ప్ర190)

తమలపాకు యొక్క చివర-కొనలయందు ఆయువును, మూలమునందు (తొడిమయందు) యశస్సు-కీర్తియును, మధ్యభాగమునందు (మీనెలందు) లక్ష్మియును నుండును. కనుక తమలపాకుకొన, మొదలు, ఈనెలు ఈమూడును వర్జించి సేవించవలయును. తొడిమను తినిన యెడల వ్యాధియు, ముఖ్యముగా మూలవ్యాధియు, ఈనెలను తినిన బుద్ధినాశనమును, ఆకుకొసలు తిన్న ఆయుః క్షీణమని చెప్పబడి యున్నది. కాన తమలపాకు తొడిమను, ఈనెలను, కొసలను తీసివేసి పిమ్మట

ఆకునుపయోగించవలయును. సున్నము ఉంచిన ఆకు ఆయుః క్షీణత కలిగించునని చెప్పుటచే దానిని వేసికొనరాదు.

తాంబూలమున జాజికాయ, జాపత్రి, లవంగాలు, యాలకులు, పచ్చకర్పూరము, కస్తూరి, తక్కోలము, మిరియాలు, కొబ్బెర మొదలగు వానితో కాలానుగుణంగా మూడు తమల పాకులు, ఒకవక్క, సరిపోవునట్లుకాచు, సున్నములతో సేవించవలయును.

ఉత్తర భారతమందు వక్కపొడియందు సోంపువిత్తులు వేయుట, దక్షిణ భారతమందు సారపప్పు మరియు వలచిన గుమ్మడి విత్తులు లేక రెండున్నూ వేయుట అలవాటుగా ఉన్నది. ఆవునేతియందు కొబ్బరిముక్కలు వేయించి తాంబూలములో కలుపుట కొన్నిప్రాంతాలలో నున్నది. డైమండ్ చక్కెర బిళ్ళలు వక్కపొడి యందు కలుపుట మైసూరు ప్రాంతములో ఎక్కువగా యున్నది. మహారాష్ట్రయందు కొందరు తాంబూలమునకు చిన్నబెల్లము ముక్క చేర్చి, సేవించుట వాడుకలో నున్నది. తాంబూలమునకు చిన్న అల్లపుముక్కను జోడించుట మంచిదని పురాతన వైద్య గ్రంథములు తెలిపినవి.

వెండి, బంగారు రేకులను తాంబూలమునకు చేర్చుటను వైద్యామృత, వైద్యరత్న మొదలగు వైద్యగ్రంథములు ఉల్లేఖించినవి. వీనిని సేవించుటచే విషహారముగను, కామవర్ధకముగను ఉండునని చెప్పబడియున్నది. ఉత్తర భారతమున ఇటువంటి వానితోకూడిన పాన్‌బీడాఖరీదు వందలలోనే ఉండును.

పురుషుడు తన తాంబూలమున కస్తూరిని వాడకూడదు. వాడిన శీఘ్రస్ఖలితుడగును. దానినే స్త్రీ ఉపయోగించిన సంభోగ ఇచ్ఛ ఎక్కువగును. అందుచేతనే మనుచరిత్రమున శ్రీ అల్లసాని పెద్దనార్యులు (మృగమద సౌరభము) వరూధిని వేసి కొన్న తాంబూలపు వాసనతో ఇక్కడ ఒక స్త్రీ యున్నదని ప్రవరుడు గుర్తించగలిగేటట్లు చేసినారు. మంచిముత్యములు 3-4 పుటం పెడితే మంచి సున్నము తయారగును - పైన చెప్పిన ద్రవ్యములతో (కస్తూరి ఒకగ్రామువెయ్యిరూపాయలు అలాగే మంచిముత్యము ఒకటి 3-6 వందలు రూ॥ లుండును) ఈ సున్నముతో బంగారు రేకుతో తాంబూలము సేవించిన ఈనాడు 2-3 వేల రూపాయల వరకు ఖరీదు అగునన్న ఆశ్చర్యముగా నుండును.

తాంబూలము సేవించువారు మొదట కొద్దిగ తమలపాకును నోటిలో ఉంచుకొని తర్వాత వక్కను వేసుకొని నమలవలయును.

ఆద్యం విషోపమం పీతం ద్వితీయం భేది దుర్జరమ్
తృతీయాదనుపాతవ్యం సుధాతుల్యం రసాయనమ్
తాంబూలం నాతిసేవేత న విరక్తో బుభుక్షితః ॥ (భా.ప్ర 191)

తాంబూలము నమలునప్పుడు మొదటవచ్చురసము విషసమానముగా నుండును కాన దానిని మ్రింగక ఉమియవలయును. రెండవ సారి వచ్చురసము విరేచనకారిగా నుండును - మరియు త్వరగా జీర్ణము కాదు గాన దానిని ఉమ్మివేయుట మంచిది. తరువాత కలిగేరసము అమృతముతో సమానమై ఉండును కాన దానిని మ్రింగవలెను. అది మంచిరసాయనముగను, జీర్ణకారిగను ఉండును.

గుఱ్ఱపు స్వారి, ప్రయాణము, సంభోగసమయము, తీవ్రమగుఎండ, ఆకలిదప్పులు ఎక్కువగనున్నపుడు, తాపముగ నున్నపుడు కర్పూరమిశ్రిత తాంబూలమును సేవించవలయును.

వాతరోగములందు, నంజువ్యాధులందు, అగ్నిమాంద్యమునందు, శిరోజ రోగమునందు, మబ్బుగా నున్న దినములందు కస్తూరి మిశ్రిత తాంబూలమును సేవించవలయును.

ఉదయముననే తాంబూలసేవనము, సంభోగానంతరము నిద్ర, భోజన మధ్యము నందు నీరుత్రాగుట అనునవి ధాతువృద్ధిని చేయును.

తాంబూలమున కుపయోగించు సున్నము ఇనుపబరిణిలో వున్నది కండ్లకు మంచిది. చలువచేయును. వెండిబరణియందుంచిన సున్నము పైత్యమును, కఫమును పోగొట్టును. బంగారు బరిణి యందలి సున్నము విషదోషములను, కుష్ఠములను, ప్రమేహములను, ప్లీహాభివృద్ధిని పోగొట్టును. కంచుబరణిలోనిది పైరోగముల నన్నింటిని కలిగించును. పైత్యప్రకోపమును చేయును, కాన మంచిది కాదు.

పాలు, వెలగపండు, మామిడి, అరటి, చెరకుగడ, మద్యము, మాంసరసము, తేనె, కొబ్బరినీళ్ళు వీనిని సేవించిన ఒకఘడియ - 24 నిమిషాల లోపల తాంబూలము వేసుకొనిన విషముగ పరిణమించును కాన వేసికొనకూడదు.

పాలుత్రాగిన ముహూర్తకాలము - 48నిమిషాలలోనే తాంబూలమును వేసుకున్నయెడల కుష్ఠముగాని, ప్రమేహముగాని మూత్రరోగములుగాని కలుగవచ్చును కాన పాలుత్రాగిన ఒకగంట తర్వాతనే సేవించవచ్చును.

తాంబూలమును విరేచనములకు మందు తీసికొన్నవారు, ఆకలితో నున్నవారు, దంతములందు బలము లేనివారు, కంటివ్యాధులున్నవారు, విష, మూర్ఛరోగములతో బాధపడువారు, క్షయ, రక్తపిత్తరోగములు కలవారు సేవించకూడదు.

యతి, విద్యార్థి, విధవ, రజస్వల, వీరికి తాంబూలమును సేవించుట నిషేధించబడినదనియూ, అలాగే శ్రాద్ధము చేయువాడు, ఉపవాసదీక్షలో ఉన్నవాడు తాంబూలమును సేవించకూడదని నిర్ణయసింధు గ్రంథమున చెప్పబడి యున్నది.

తాంబూలము ఎక్కువగ సేవించిన శరీరము, దృష్టి, వెంట్రుకలు, దంతములు, చెవులు, వర్ణము, బలము ఇవన్నియూ క్షీణించును. కొందరు ఎప్పుడూ వక్కలు నమలి తినుచుందురు. ఇందుచే రక్తము చెడిపోవును. కాన అతిగా వక్కను తినుటకాని, తాంబూలము సేవించుటకాని పనికి రాదు.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః.

Acc. No. 26919

615.535 NAR.

రు. 50-౦౦

